



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Asociația Pakiv România

Asociația Platforma pentru Educație Competitivă

Liceul Tehnologic Jidvei

GHIDUL DIGITAL

„Hai să învățăm prin joacă!”

Ianuarie 2024



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

CUPRINS

- **A1.1** Activități de tipul cluburilor/ atelierelor/cercurilor pe domenii de interese _____1
- **A1.2** Programe si activități activ participative profesor - elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale_____23
- **A1.3** Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/folosirea rațională si asumata a noțiunilor acumulate în educația formală_____35
- **A1.4** Programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber_____45
- **A1.5** Programe sau activitati de educatie pentru sanatate, igiena si nutritie sanatoasa _____53
- **Concluzii**_____91

Manager proiect, Crișan Alina Ioana,
Coordonator P2, Director, Stan Carmen
Coordonator P1, Violeta Vijulie



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.1.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Observarea la locul de muncă

Chestionar

(instrument general orientativ pentru cadrul didactic)

Cadru didactic: _____

Data desfășurării: _____

Locația: _____

1. Locul de muncă prezentat: _____

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Cu cine cooperați? Cine depinde de activitatea dvs.? De activitatea cui depindeți?

- Locul dvs. de muncă este tipic pentru această slujbă/ categorie de slujbe?

2. Responsabilitate personală și condițiile de lucru: _____

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Care este funcția dvs. în această companie/birou/... ?

- În ce măsură decideți care sunt sarcinile dvs.? Dacă faceți acest lucru, cum procedați? Dacă nu, cine vă atribuie sarcinile?

- Vă rugăm să descrieți ce fel de responsabilități vi s-au atribuit.

- În ce măsură aveți libertate în ceea ce privește managementul și utilizarea timpului? (numărul de ore de lucru, programul, timpul liber, concediile.)

- Câte ore lucrați în medie pe zi/pe săptămână?



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

- *Lucrați în schimburi – în timpul nopții – la sfârșit de săptămână?*

- *La ce venit pot să mă aștept în cazul acestei slujbe? Existe date disponibile public? (Clar, aceasta este o informație importantă pentru voi, dar mulți oameni nu sunt dornici să ofere detalii despre veniturile lor, ceea ce este de înțeles. Ar trebui deci să explicați de ce vă interesează această întrebare și să aflați ce informații este dispusă să vă ofere persoana pe care o intervievați.)*

- *Este posibil să îmbinați slujba cu posibilitatea de a avea o familie? Este posibil să lucrați part-time?*

3. Activități și sarcini:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- *Care sunt activitățile principale ale slujbei dvs.?*

- *Vă rugăm să descrieți o zi sau o săptămână normală de lucru.*

- *Munca dvs. are caracteristici specifice/unice?*

4. Cerințele locului de muncă:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- *La ce trebuie să se priceapă o persoană care face munca dvs. și ce este mai puțin important?*

- *În ce măsură trebuie să faceți cursuri de formare continuă?*

- *Există tehnologii cheie sau abilități cheie pe care trebuie să le stăpâniți?*

- *Aveți parte de concurență la slujbă?*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

5. Alegerea unui loc de muncă, experiența carierei:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Ce fel de formare este necesară pentru a fi calificat pentru slujba dvs.?
- Vă rog să descrieți evoluția carierei dvs.
- Ați recomanda și altor persoane să urmeze aceeași cale ca și dvs.? Ar fi posibil acest lucru în prezent?
- Ce idei, dorințe și așteptări aveți atunci când ați ales această carieră?
- Dorințele dvs. au fost îndeplinite?
- Ați alege aceeași carieră a doua oară, dacă ați putea?

6. Perspectivele slujbei:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

Previziunile despre viitorul domeniului și evoluțiile din cadrul profesiei trebuie să fie privite cu precauție. Dar merită o încercare pentru a afla ce se poate spune despre evoluția forței de muncă în viitor.

- Cât de mulți candidați sunt necesari pentru această slujbă în prezent? Este posibil să se anticipeze evoluțiile viitoare?
- Ce abilități și calificări se așteaptă de la viitorii candidați?
- Care este grupa de vârstă și structura în funcție de gen în cadrul slujbei dvs.? (Răspunsul la această întrebare vă poate permite să anticipați oportunitățile legate de slujba care vă interesează în anii următori.)



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

7. Verificarea altor surse de informații:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Biroul forțelor de muncă, național sau local
- Internetul

Concluzii

Date fiind toate informațiile pe care le-am primit, este slujba pe care am studiat-o o opțiune atractivă pentru mine?

Indiferent de răspuns – da, nu sau nu sunt sigur – care sunt motivele deciziei tale?

Criteriile după care te-ai orientat atunci când ai făcut alegerea s-au dovedit viabile și relevante?

În mod clar, este mai plăcut să răspunzi cu „da” la întrebările de mai sus. Dar chiar dacă răspunsurile sunt negative, rezultatele sunt importante pentru dezvoltarea voastră viitoare. Ați scăpat să alegeți o slujbă nepotrivită deoarece ideile și așteptările pe care le aveți nu erau realiste și aveți acum o idee mai clară despre ce criterii să aplicați atunci când alegeți un loc de muncă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.2.a

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Observarea la locul de muncă

Chestionar elev

Cadru didactic: _____

Elev: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial;

Data desfășurării: _____

Locația: _____

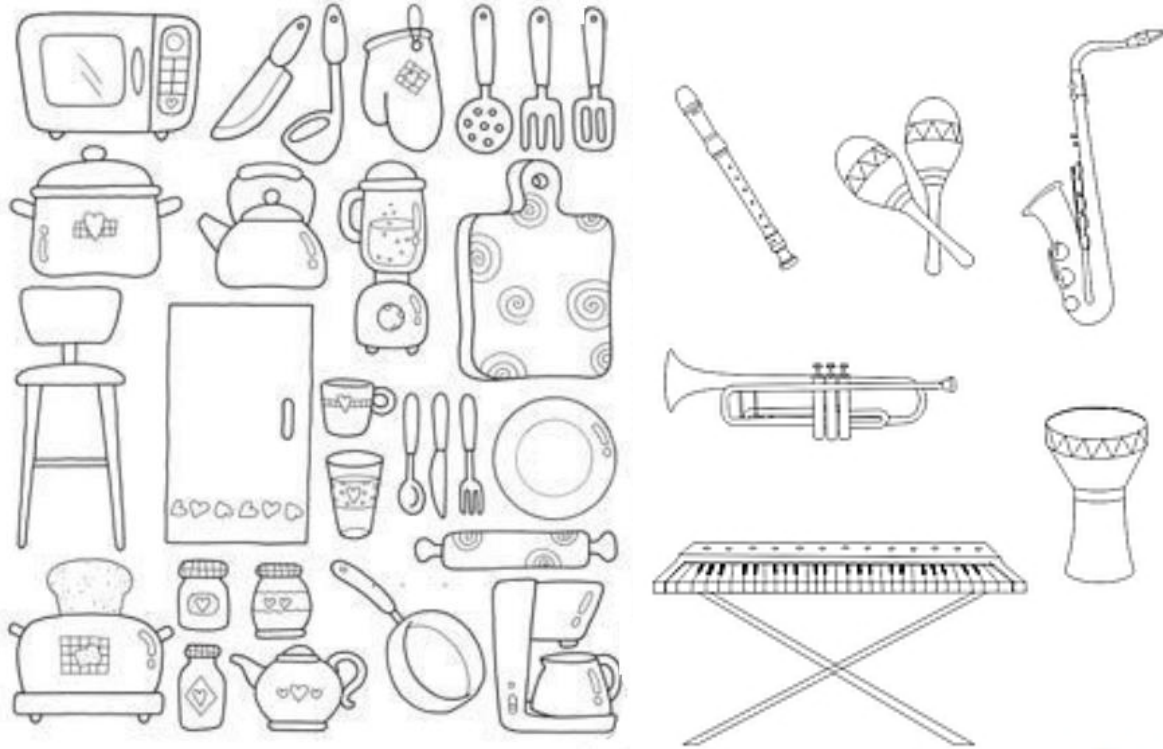
1. Locul de muncă prezentat: _____

2. Identificați și încercuiți instrumentele de lucru utilizate de _____





POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.2.b

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Observarea la locul de muncă

Chestionar elev

Cadru didactic: _____

Elev: _____

Nivel de școlarizare: ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

Data desfășurării: _____

Locația: _____

1. Locul de muncă prezentat: _____

2. Responsabilitate personală și condițiile de lucru:

Tipul funcției:

☐ funcție de execuție

☐ funcție de conducere

Posibilitatea de a lua decizii singur la locul de muncă:

☐ ia decizii singur cu privire la sarcinile de muncă

☐ primește indicații, sarcini

Organizarea timpului de muncă:

☐ își organizează singur timpul de muncă

☐ are orar prestabilit

Timpul de lucru: ☐ mai puțin de 4 ore

☐ 8 ore (normă întreagă)

Organizarea timpului de lucru:

☐ doar ore de zi

☐ ore de zi și de noapte

☐ inclusiv la sfârșit de săptămână

Venitul net (suma primită de angajat) așteptat pentru o astfel de activitate:

☐ sub 3.000 lei

☐ între 3.000 și 4.500 lei

☐ peste 4.500 lei



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Activitatea presupune program prelungit (peste timpul normal de muncă):

☐ Da (destul de des) ☐ Uneori (foarte rar) ☐ Nu

Este posibil să fie îmbinată slujba cu posibilitatea de a avea o familie?

☐ Da ☐ Nu

3. Activități și sarcini (*descrieți activitatea pe care observați*):

4. Cerințele locului de muncă:

Locul de muncă necesită:

☐ preponderent muncă fizică ☐ preponderent muncă intelectuală ☐ ambele

Locul de muncă necesită:

☐ studii gimnaziale ☐ clasele IX – X ☐ studii medii ☐ studii superioare

Sunt necesare calificări suplimentare:

☐ Da ☐ Nu

Există tehnologii cheie sau abilități cheie care trebuie stăpânite:

☐ Da ☐ Nu

Există concurență pentru acest tip de loc de muncă:

☐ Da ☐ Nu

Concluzii

Date fiind toate informațiile pe care le-am primit, este slujba pe care am studiat-o o opțiune atractivă pentru mine?

☐ Da ☐ Nu



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.3.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Observarea la locul de muncă

Analiza chestionar

Expert implementare activitate: _____

Analiză chestionar completat de elev: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Locul de muncă prezentat: _____

2. Aspecte generale rezultate din analiză:

3. Concluzii:

4. Recomandări:

Întocmit,

Expert:

Avizat,

Manager proiect/Coordonator P1:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.1.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Observarea la locul de muncă

Fisa cadru suport

Cadru didactic: _____

Data desfășurării: _____

Locația: _____

1. Acțiuni specifice subactivității

1.1. Observarea la locul de muncă

Activitatea se desfășoară prin implicarea unor angajatori din zona de implementare a proiectului (Jidvei, Bălcaciu, Veseus, Feisa cu extindere la localitățile învecinate) și va presupune deplasări scurte (ex. un cabinet veterinar din zonă, un magazin alimentar, școala în care învață și pe care o pot vedea din perspectiva profesorului și a rolului pe care acesta îl are în instituție etc.) în care se vor descoperi spații de lucru, denumiri ale echipamentelor/instrumentarului specific domeniului sau ocupației, un circuit de lucru etc. În cadrul acestei activități elevii din grupul țintă (GT) vor fi însoțiți de experți angajați în cadrul proiectului, din partea Asociației Pakiv România și a Liceului Tehnologic Jidvei iar la locațiile vizitate vor primi informații cu privire la spațiile vizitate și meseriile abordate în acestea. Vizitele vor fi făcute în grupuri mici de GT, adaptate și specificului locațiilor în care se va merge iar componenta acestora se va stabili în funcție de interesele arătate de GT.

Pentru desfășurarea activității se vor avea în vedere următorii pași:

- *completarea Anexei 1 Lista prezență activitate pentru fiecare grupă care participă la acest tip de acțiuni;*
- *cadrul didactic își va organiza activitatea utilizând Anexa 2.1. Observarea la locul de muncă – Chestionar (instrument general orientativ pentru cadrul didactic), adaptând întrebările și prezentarea locului de muncă analizat în funcție de nivelul de studiu al elevilor participanți (ciclu primar, ciclu gimnazial, ciclu secundar superior);*
- *parcursarea activității pentru fiecare elev se va finaliza prin completarea Anexei 2.2.a Observarea la locul de muncă – Chestionar elev pentru elevii din ciclul primar*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

- și gimnazial (recomandăm pentru clasa a V-a) cu sprijinul cadrului didactic, respectiv Anexa 2.2.b Observarea la locul de muncă – Chestionar elev pentru elevii din ciclul gimnazial (clasa a VI-a – clasa a VIII-a) și ciclul secundar superior;*
- *experții implicați în organizarea, desfășurarea și raportarea activităților vor completa Anexa 2.3. Observarea la locul de muncă – Analiza chestionar pentru fiecare elev, iar în funcție de concluziile desprinse din fiecare analiză se pot face recomandări pentru activitățile viitoare.*

1. Locul de muncă prezentat:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- *Cu cine cooperați? Cine depinde de activitatea dvs.? De activitatea cui depindeți?*
- *Locul dvs. de muncă este tipic pentru această slujbă/ categorie de slujbe?*

2. Responsabilitate personală și condițiile de lucru:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- *Care este funcția dvs. în această companie/birou/... ?*
- *În ce măsură decideți care sunt sarcinile dvs.? Dacă faceți acest lucru, cum procedați? Dacă nu, cine vă atribuie sarcinile?*
- *Vă rugăm să descrieți ce fel de responsabilități vi s-au atribuit.*
- *În ce măsură aveți libertate în ceea ce privește managementul și utilizarea timpului? (numărul de ore de lucru, programul, timpul liber, concediile.)*
- *Câte ore lucrați în medie pe zi/pe săptămână?*
- *Lucrați în schimburi – în timpul nopții – la sfârșit de săptămână?*
- *La ce venit pot să mă aștept în cazul acestei slujbe? Existe date disponibile public? (Clar, aceasta este o informație importantă pentru voi, dar mulți oameni nu sunt dornici să ofere detalii despre veniturile lor, ceea ce este de înțeles. Ar trebui deci să explicați de ce vă interesează această întrebare și să aflați ce informații este dispusă să vă ofere persoana pe care o intervievați.)*
- *Este posibil să îmbinați slujba cu posibilitatea de a avea o familie? Este posibil să lucrați part-time?*

3. Activități și sarcini:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Care sunt activitățile principale ale slujbei dvs.?
- Vă rugăm să descrieți o zi sau o săptămână normală de lucru.
- Munca dvs. are caracteristici specifice/unice?

4. Cerințele locului de muncă:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- La ce trebuie să se priceapă o persoană care face munca dvs. și ce este mai puțin important?
- În ce măsură trebuie să faceți cursuri de formare continuă?
- Există tehnologii cheie sau abilități cheie pe care trebuie să le stăpâniți?
- Aveți parte de concurență la slujbă?

5. Alegerea unui loc de muncă, experiența carierei:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- Ce fel de formare este necesară pentru a fi calificat pentru slujba dvs.?
- Vă rog să descrieți evoluția carierei dvs.
- Ați recomanda și altor persoane să urmeze aceeași cale ca și dvs.? Ar fi posibil acest lucru în prezent?
- Ce idei, dorințe și așteptări aveți atunci când ați ales această carieră?
- Dorințele dvs. au fost îndeplinite?
- Ați alege aceeași carieră a doua oară, dacă ați putea?

6. Perspectivele slujbei:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

Previziunile despre viitorul domeniului și evoluțiile din cadrul profesiei trebuie să fie privite cu precauție. Dar merită o încercare pentru a afla ce se poate spune despre evoluția forței de muncă în viitor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

- *Cât de mulți candidați sunt necesari pentru această slujbă în prezent? Este posibil să se anticipeze evoluțiile viitoare?*

- *Ce abilități și calificări se așteaptă de la viitorii candidați?*

- *Care este grupa de vârstă și structura în funcție de gen în cadrul slujbei dvs.? (Răspunsul la această întrebare vă poate permite să anticipați oportunitățile legate de slujba care vă interesează în anii următori.)*

7. Verificarea altor surse de informații:

Întrebări și discuții adaptate specificului vârstei:

- *Biroul forțelor de muncă, național sau local*

- *Internetul*

Concluzii

Date fiind toate informațiile pe care le-am primit, este slujba pe care am studiat-o o opțiune atractivă pentru mine?

Indiferent de răspuns – da, nu sau nu sunt sigur – care sunt motivele deciziei tale?

Criteriile după care te-ai orientat atunci când ai făcut alegerea s-au dovedit viabile și relevante?

În mod clar, este mai plăcut să răspunzi cu „da” la întrebările de mai sus. Dar chiar dacă răspunsurile sunt negative, rezultatele sunt importante pentru dezvoltarea voastră viitoare. Ați scăpat să alegeți o slujbă nepotrivită deoarece ideile și așteptările pe care le aveți nu erau realiste și aveți acum o idee mai clară despre ce criterii să aplicați atunci când alegeți un loc de muncă.

Întocmit,

Cadru didactic:

Avizat,

Coordonator P2: Stan Carmen



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.1.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Invitați lecții deschise pe domenii de activitate

Cadru didactic: _____

Data desfășurării: _____

Locație: _____

Invitat: _____

Compania: _____

Domeniul de activitate: _____

Temele abordate în funcție de vârsta elevilor participanți:

Notă: se vor atașa fotografii, filmulețe și/sau alte materiale suport utilizate în activitate.

Întocmit,

Cadru didactic:

Avizat,

Coordonator P2: Stan Carmen



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.2.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Invitați lecții deschise pe domenii de activitate

Analiza activitate

Expert implementare activitate: _____

Nivel de școlarizare participanți: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Domeniul de activitate prezentat: _____

2. Descriere activitate:

3. Concluzii:

4. Recomandări:

Întocmit,

Expert:

Avizat,

Manager proiect:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.1.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Atelier tematic

Cadru didactic: _____

Data desfășurării: _____

Locația: _____

Scopul atelierului: _____

Temele abordate (în funcție de vârsta elevilor participanți):

Mod de desfășurare (în funcție de vârsta elevilor participanți):

Notă: se vor atașa fotografii, filmulețe și/sau alte materiale suport utilizate în activitate.

Întocmit,

Cadru didactic:

Avizat,

Coordonator P2: Stan Carmen



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.2.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Atelier

Analiza activitate

Expert implementare activitate: _____

Nivel de școlarizare participanți: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Scopul atelierului: _____

2. Descriere activitate:

3. Concluzii:

4. Recomandări:

Întocmit,

Expert:

Avizat,

Manager proiect:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.1.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Chestionar orientare școlară și profesională

I. Ți prezint mai multe ocupații. Subliniază-le pe cele care crezi că ți s-ar potrivi mai bine:

- | | |
|---|--|
| ☐ munca în aer liber | ☐ munca în interior |
| ☐ munca fizică | ☐ munca intelectuală |
| ☐ munca în haine bune | ☐ munca în halat |
| ☐ să fac aceeași muncă | ☐ să fac o muncă variată |
| ☐ să muncesc singur | ☐ să muncesc în echipă |
| ☐ să fiu patron | ☐ să fiu angajat (subordonat) |
| ☐ să muncesc cu oameni | ☐ să muncesc cu animale, cu obiecte |

II. Leagă meseria de calitățile pe care crezi că le implică:

Meseria

- ☐ medic
- ☐ profesor
- ☐ informatician
- ☐ vânzător
- ☐ frizer
- ☐ electrician
- ☐ agricultor
- ☐ militar
- ☐ artist (actor, interpret)
- ☐ șofer
- ☐ preot
- ☐ strungar
- ☐ secretară
- ☐ fotomodel
- ☐ mecanic
- ☐ reporter tv

Calități

- ☐ îndemânare (dexteritate)
- ☐ sistem nervos echilibrat
- ☐ răbdare
- ☐ atenție sporită
- ☐ forță fizică
- ☐ auz fin
- ☐ memorie bună
- ☐ vâz bun
- ☐ creativitate
- ☐ capacitate oratorică
- ☐ sociabilitate
- ☐ punctualitate
- ☐ disciplină
- ☐ putere de convingere
- ☐ nivel ridicat de cultură
- ☐ exprimare corectă
- ☐ frumusețe, corp armonios



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

III. Scrie 10 ocupații despre care crezi că le cunoști cel mai bine. Notează apoi cu 1, 2, 3 ... 10 ordinea în care ți-ai alege o anumită ocupație:

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

Motivează alegerea făcută, folosindu-te de următoarele propoziții:

Îmi place.

E interesantă.

Știu suficiente lucruri despre aceasta.

Se câștigă bine.

Am aptitudini potrivite.

Îmi doresc.

Este dorința părinților.

Mă poate face cunoscut.



POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.2.

A.1.1. Activități de tipul cluburilor/atelierelor/cercurilor pe domenii de interes

Sinteză Chestionare orientare școlară și profesională

Expert implementare activitate: _____

Grupa: _____

Nivel de școlarizare participanți:

☐ primar;

☐ gimnazial;

☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Concluzii cu privire la ocupațiile preferate de grupa e elevi:

2. Ocupațiile cele mai cunoscute în rândul elevilor:



POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Manager project:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2

A.1.2 Programe și activități activ-participative profesor – elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale

Fișă de activitate – Joc de rol

„Profesorii și elevii”

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ Data: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale prin metode active și participative de tipul profesor-elev, astfel încât diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni să fie diminuate.

Obiective

La finalul activității, fiecare copil va fi capabil să:

- să identifice elemente ale comunicării verbale, paraverbale și non-verbale;
- să utilizeze corect elementele comunicării verbale, paraverbale și non-verbale;
- să numească bune practici în transmiterea unui mesaj;
- să de exemplu de acțiuni care pun în dificultate receptarea unui mesaj.

Materiale suport: biletele cu sarcini

Organizarea pe etape

Moment organizatoric: copiii sunt rugați să se așeze în cerc.

Captarea atenției prin realizarea unui joc de prezentare: fiind prima activitate din proiect, este nevoie ca experții, profesorii și copiii să se cunoască. În acest scop, se va efectua un joc de tip ice-breaker.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Jocul numerelor – 10 minute

Expertul P1 precizează că scopul jocului este ca fiecare participant să se prezinte, asociind fiecărui nume câte un gest. El își spune numele și face un gest ce i-ar caracteriza personalitatea (de exemplu: cântă la chitară sau doarme etc.) Jocul e continuat de persoana din stânga sau dreapta profesorului, repetând toate numele și gesturile anterioare. Jocul continuă până au fost prezentate toate persoanele. După aceasta poate continua cu unele modificări. Expertul P1 face un gest ce caracterizează una dintre persoane. Grupul trebuie să-și amintească numele. Persoana numită face același lucru. Expertul P1 spune numele cuiva, iar grupul trebuie să repete gestul acelei persoane.

Notă: În locul gesturilor se pot folosi adjective pe care le inventează participanții.

Anunțarea titlului jocului și a scopului/obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor.

Desfășurarea activității: Elevii și profesorii vor fi considerați un singur grup. Grupul va fi împărțit în 3 echipe. O echipă va reprezenta profesorii, o echipă elevii și o echipă observatorii. În fiecare echipă vor fi persoane care sunt profesori și elevi în realitate. Acest mic artificiu îi va determina și pe profesori și pe elevi să înțeleagă mai bine situațiile și rolurile fiecărei categorii. Pe de altă parte, va fi și amuzant și atractiv ca un elev de clasa a 2-a, spre exemplu, să fie considerat profesor. Cei din grupa profesorilor vor avea bilețele pe care sunt scrise anumite informații care trebuie transmise. De exemplu: astăzi vom învăța adunarea. Cei din grupa elevilor vor avea bilețele care este scris modul în care trebuie să reacționeze: Exemplu: atent și politicos, neinteresant, obraznic, curios etc. Cei din grupa observatorilor nu vor ști ce scrie pe bilețele. Ei vor trebui să observe și să identifice mesajele pe care le transmit echipele de profesori și elevi.

Primul exercițiu va avea în vedere numai comunicarea verbală, iar observatorii se vor referi numai la asta.

La a doua rundă, profesorii și elevii vor avea scrise pe bilețele și indicații privind comunicarea paraverbală. De exemplu: vorbește foarte încet ca nimeni să nu te poată auzi, vorbește foarte tare să-i deranjezi pe toți, vorbește râzând, vorbește în glumă etc.

La cea de a treia rundă vom introduce și comunicarea non-verbală prin indicații referitoare la mimică și gestică. Unii elevi vor avea scris pe bilețel – ca răspuns – tăcerea, deoarece și tăcerea este un mod de comunicare. Acest exercițiu poate fi realizat și prin utilizarea altui context. De exemplu, persoanele pot fi personaje de basm sau antrenori și sportivi etc. Aceste lucruri le vom defini exact după prima activitate care va fi realizată de P1, anume, analiza amănunțită a grupului țintă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Încheierea activității: La finalul jocului de rol, elevii sunt rugați să își spună părerea cu privire la situațiile întâmpinate în timpul jocului de rol. Aceștia sunt rugați să remarce atitudinile corecte, dar și pe cele care au pus în dificultate celalalt interlocutor al mesajului. De asemenea, aceștia sunt rugați să dea exemple de bune practici care pot diminua diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni dintre profesori și elevi.

Evaluare

Pentru a se evalua activitatea, se va realiza un chestionar adresat elevilor cu privire la interacțiunea cu profesorul/ii din timpul jocului. Profesorii vor primi și ei un chestionar.

Raportare

În timpul jocului, o persoana desemnata se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3

A.1.2 Programe și activități activ-participative profesor – elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale

Fișă de activitate – „Spune NU, mulțumesc!”

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale prin metode active și participative de tipul profesor-elev, astfel încât diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni să fie diminuate.

Obiective

La finalul activității, fiecare copil va fi capabil să:

- să poată refuza o persoană indiferent de vârstă, statut sau relația cu aceasta, dacă îi cere să facă ceva ce este greșit sau împotriva voinței lui;
- să poată recunoaște o situație în care este presat să facă ceva;
- să numească persoanele de la care poate cere ajutor dacă este forțat să facă ceva cu care nu se simte confortabil.

Organizarea pe etape

Moment organizatoric: copiii sunt rugați să se așeze în semicerc.

Captarea atenției: pentru a capta atenția copiilor, Expertul P1 le cere copiilor pe un ton autoritar să facă ceva imposibil/șocant, care le poate provoca neplăcere. Spre exemplu, le va solicita ca pe timpul activității să stea într-un picior și cu mâinile ridicate. Prin aceasta se dorește o reacție din partea copiilor cu privire la solicitarea nerealistă. În funcție de reacțiile copiilor, Expertul P1 va porni o discuție despre importanța unui refuz într-o situație neplăcută.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anunțarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor: se va anunța tema și obiectivele, folosind termeni clari și accesibili copiilor.

Desfășurarea activității: la începutul activității, copiilor li se vor pune următoarele întrebări:

- *Cum ne dăm seama dacă suntem presați să facem ceva riscant sau periculos?*
- *Ce facem dacă suntem presați să facem ceva care ne face să ne simțim inconfortabil?*

Se vor realiza discuții pe tema întrebărilor anterioare, apoi vor fi analizate următoarele afirmații:

- *Trebuie să încerci din greu să îi faci pe ceilalți să te placă;*
- *Nu ai voie să spui „nu” unui adult dacă acesta îți cere să faci ceva greșit;*
- *Poți avea încredere în toți prietenii pe care îi întâlnești online;*
- *Ar trebui să faci întotdeauna tot ceea ce îți spune un membru al familiei să faci;*
- *Trebuie să gândești înainte de a acționa.*

Copiilor li se solicită să decidă dacă aceste afirmații sunt adevărate sau false.

După aceste etape, Expertul P1 le va prezenta copiilor câteva informații despre ce înseamnă presiunea socială și cum pot refuza oamenii într-un mod politicos. Astfel, se vor exemplifica mai multe feluri de refuzuri în funcție de rolul pe care îl are persoana care îi roagă să facă lucrul care nu le place și de lucrul care este solicitat de către aceasta. Acesta este un exercițiu pentru creșterea încrederii în sine. De exemplu, chiar dacă o persoană adultă – profesor sau părinte – în care, în mod normal, ai încredere îți cere să faci un lucru, tu trebuie să judeci singur dacă acel lucru trebuie făcut sau nu. De exemplu, un copil îi spune unui adult că un alt copil l-a bătut, iar adultul îi spune: *Nu fi fraier, dă și tu!* În acest caz, copilul trebuie să refuze să facă ceea ce i-a spus adultul respectiv și să ceară părerea altui adult, căci violența nu se tratează niciodată cu violență.

Obținerea performanței: în această etapă se va prezenta povestea Mariei care este îndemnată de prietenii săi să fure un penar din supermarket.

Încheierea activității: La finalul activității, se vor analiza câteva scenarii, copiii fiind puși în situația de găsi soluții potrivite pentru a ieși din situații neplăcute.

Raportare

În timpul atelierului, o persoană desemnată se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4

A.1.2 Programe și activități activ-participative profesor – elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale

Fișă de activitate – Munca în echipă

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale prin metode active și participative de tipul profesor-elev, astfel încât diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni să fie diminuate.

Obiective

La finalul activității, fiecare copil va fi capabil să:

- să realizeze corect exercițiile de respirație;
- să execute corect exercițiile de dicție
- să reproducă corect și fluent textul afișat pe promter.

Resurse: biletele colorate pentru împărțirea pe echipe, coli A3, creioane colorate, carioci, lipici, obiecte pentru crearea obstacolelor, bandane pentru a lega copiii la ochi.

Organizarea pe etape

Moment organizatoric: copiii sunt rugați să se așeze în semicerc.

Captarea atenției: Copiii vor fi primi câte un bilețel colorat. În funcție de culoarea pe care o extrag, aceștia vor fi repartizați pe echipe.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anunțarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor: se va anunța tema și obiectivele, folosind termeni clari și accesibili copiilor pentru a le capta atenția, Expertul P1 le va propune copiilor un scurt joc de mișcare de tipul *Simon spune*.

Se va anunța tema și obiectivele, folosind termeni clari și accesibili copiilor. Copiilor li se va explica de către expert că următoarele ateliere presupun muncă în echipă. Li se prezintă câteva reguli pe care va trebui să le respecte în timpul atelierelor.

Desfășurarea activității:

Atelierul 1 – Artă colectivă

Copiii vor fi împărțiți în echipe. Fiecare echipă va primi câte o foaie A3 secționată, astfel încât fiecare membru al echipei să primească o secțiune. De exemplu, într-o echipă cu șase membri, foaia va fi împărțită în 6 bucăți.

Se va propune o temă de desen pentru toate echipele, de exemplu, să deseneze o mașină sau un cal. Se va explica fiecărei echipe cum, la final, toate secțiunile trebuie să se potrivească pentru a forma o imagine care să ilustreze tema propusă. Așadar, fiecare copil din echipă desenează doar o mică parte din imagine. La final, membrii echipei vor lipi toate secțiunile între ele, formând imaginea întreagă.

Atelierul 2 – Hai să trecem râul

Copiii vor fi împărțiți în echipe. Fiecare echipă trebuie să se alinieze în șir de-a lungul spațiului unde se va realiza activitatea. Pe rând, câte un copil din fiecare echipă va trebui să parcurgă legat la ochi un traseu (să treacă râul) fără să atingă obstacolele din calea lui (diferite obiecte). Dacă un membru al echipei atinge un obstacol, acesta se întoarce în punctul din care a plecat. Pentru a putea completa traseul, cel legat la ochi are nevoie să fie ghidat prin indicații verbale de către colegii de echipă. Câștigă echipa care ajunge prima pe cealaltă parte a râului.

Încheierea activității: la finalul activității, copiii vor fi rugați să se așeze în cerc pentru a discuta despre activitățile realizate împreună.

Raportare

În timpul atelierului, o persoană desemnată se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 5

A.1.2 Programe și activități activ-participative profesor – elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale

Fișă de activitate – Exerciții de dicție

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale prin metode active și participative de tipul profesor-elev, astfel încât diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni să fie diminuate.

Obiective

La finalul activității, fiecare copil va fi capabil să:

- să realizeze corect exercițiile de respirație;
- să execute corect exercițiile de dicție;
- să reproducă corect și fluent textul afișat pe promter.

Resurse: planșe, planșă pentru fundalul de TV, scaun și pupitru, teleprompter realizat din planșe sau ecran.

Captarea atenției: Expertul P1 le propune copiilor un joc de rol amuzant menit să-i facă să înțeleagă importanța unei pronunții clare și expresive în comunicare.

Acesta de expune o planșă pe care este scris următorul enunț:

Te-am avertizat să nu faci asta!

Acum trebuie să dispar...



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Copiilor li se cere să își imagineze ca sunt, pe rând: un copil, un papagal vorbitor, o persoană în vârstă, un robot, un șoricel, o vrăjitoare. Aceștia vor citi cu atenție fraza și vor interpreta rolul.

Anunțarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor: se va anunța tema și obiectivele, folosind termeni clari și accesibili copiilor.

Organizarea pe etape

Exerciții de respirație

Expertul P1 le va propune copiilor câteva exerciții de respirație:

- „*Oftatul (offfff!)*” – înainte de inspirație se scoate aerul din plămâni, apoi se inspiră profund și se expiră tot aerul în ritm relativ lent;
- „*Stingeți toate lumânările de pe tort*” – inspirație puternică și expirație forțată, prin scoaterea a tot aerul din plămâni;
- „*Suflăm să răcim ceaiul fierbinte!*” – inspirație lungă, profundă și expirație controlată, cu buzele apropiate;
- „*Ne încălzim mâinile înghețate de ger!*” – inspirație lungă și expirarea lentă a aerului cald;
- „*Bătaia vântului (vâjjj!!!)*” – inspirație profundă și expirarea lungă, însoțită de sunetul scos de vânt.

Exerciții de dicție

Expertul P1 le va propune copiilor câteva exerciții de dicție amuzante. Exemple:

1. *Leul lăudat lipește abțibilduri lucioase.*
2. *Caut un căutător de căutătoare așa cum o căutătoare caută un căutător căutat.*
3. *O gogonea gonea o altă gogonea gonită de altundeva.*
4. *Am o prepeliță pestriță cu paisprezece pui de prepeliță pestriți. E mai pestriță prepelița pestriță decât cei paisprezece pui de prepeliță pestriți.*
5. *Sașa şușotea șosetelor însușiri șiruitoare.*
6. *Un moș cu un coș / În coș – un cocoș / Moșul cu coșul / Coșul cu cocoșul.*
7. *Am șapte lopeți late / Și peste aste șapte lopeți late / Am încă alte șapte lopeți late.*
8. *Prisma pismuia prismatic o prismiriditură prismată dintr-o prismă mută.*
9. *Un vultur sta pe-un pisc c-un pix in plisc.*
10. *Bucur și Bucura se bucură că Bucurel e bucuros în București.*



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Joc de rol: Prezentatorul TV

Expertul P1 le va propune copiilor să joace un joc de rol, în care aceștia vor fi prezentatori TV. Vor fi aleși copiii care se oferă voluntari. Aceștia se vor așeza la pupitru și vor citi diferite știri de actualitate afișate pe un ecran sau pe anumite planșe. Materiale necesare: planșa pentru fundalul de TV, scaun și pupitru, teleprompter realizat din planșe sau ecran.

Încheierea activității: la finalul activității, copiii vor fi rugați să se așeze în cerc pentru a discuta despre activitățile realizate împreună.

Raportare

În timpul atelierului, o persoana desemnată se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 6

A.1.2 Programe și activități activ-participative profesor – elev, pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale

Fișă de activitate – Bullying și Cyberbullying

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale prin metode active și participative de tipul profesor-elev, astfel încât diferențele de înțelegere și eventualele tensiuni să fie diminuate.

Obiective

- să poată enunța semnificația termenilor BULLYING și CYBERBULLYING;
- să identifice comportamente pozitive/negative;
- să identifice persoanele care pot ajuta în cazul unei hărțuiri.

Resurse: planșă A3, bandă adezivă

Organizarea pe

etape

Moment organizatoric: copiii sunt rugați să se așeze în semicerc.

Captarea atenției: **Primul exercitiu** constă în desenarea unei siluete de copil pe planșă A3, care se decupează pe contur și se prinde de un stativ cu bandă adezivă doar în partea de sus. Li se dă ca temă copiilor să se gândească la o insultă sau un cuvânt ofensator adresat siluetei, pe care să nu îl rostească dar în funcție de cât de dureros este să rupă o parte din siluetă (un deget, o bucată din picior, etc) pe care să o păstreze, cu mențiunea ca o vor folosi puțin mai târziu. Se pornește în ordine, de la un capăt la celălalt și toți copiii trec pe rând pe la silueta din față. Pot colora bucata de hartie dar sunt rugați să nu scrie cuvinte. Se revine în ordine inversă pentru a lipi bucățile rupte cu bandă adezivă, pe rând, unul câte unul până silueta este refăcută.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

La final copiii sunt rugați să își exprime părerea dacă silueta arată la fel ca înainte de acest proces, dacă ceea ce facem are sau nu urmări. Sunt invitați să spună cum cred că se simte cineva care este agresat de un număr mare de ori, dacă rănilor se vindecă, dacă cicatricile se văd.

Acest exercițiu îi va face pe copii să fie mai empatici, să privească cu mai multă atenție la ceea ce se întâmplă în jurul lor și să nu mai tolereze comportamente agresive în mediul școlar.

Anuntarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor: se va anunța tema și obiectivele, folosind termeni clari și accesibili copiilor.

Desfășurarea activității: se va prezenta copiilor plase/prezentare PPT despre Bullying și Cyberbullying. După prezentare, copii vor primi un set de fișe care prezintă situații de bullying și cyberbullying. Copiii sunt rugați să spună dacă acele situații sunt normale sau reprezintă o formă de bullying.

Încheierea activității: la finalul activității, copiii vor primi o fișă care reprezintă o mână. Aceștia vor fi rugați să treacă pe cele cinci degete ale mâinii, persoanele de la care ar cere o mână de ajutor în cazul în care ar fi hărțuiți.

Încheierea activității: la finalul activității, copiii vor fi rugați să se așeze în cerc pentru a discuta despre activitățile realizate împreună.

Raportare

În timpul atelierului, o persoană desemnată se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2

A.1.3. Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală

Club de lectură

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/ folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală.

Obiective

- să stimulăm curiozitatea și interesul pentru literatură în rândul elevilor;
- să îmbunătățim abilitățile de lectură critică și de analiză literară ale elevilor;
- să dezvoltăm abilitățile de exprimare în limbajul academic și literar al elevilor;
- să încurajăm elevii să își formeze propriile opinii și să participe activ la discuțiile din cadrul clubului de lectură.

Resurse: fișe cu texte, fișă cu rebus, pixuri, pături, premiu (de exemplu o pungă cu jeleuri pentru echipă).

Organizarea pe etape

Moment organizatoric: se organizează copiii pentru a se deplasa din curtea școlii către pădurea de lângă școală. Ajunși în pădure, copiii se vor așeza pe pături pentru a începe clubul de lectură.

Captarea atenției: pentru a li se capta atenția, expertul va realiza un scurt joc cu ei. Jocul constă în metoda RAI (Răspune, Aruncă, Intreabă). Primul care va începe jocul va fi expertul care va arunca o minge către un copil și îl va întreba care este personajul lui preferat dintr-o carte citită anterior.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anuntarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor: copiii vor fi anunțați că în acea sesiune vor citi o serie de texte pe care le vor analiza ulterior.

Desfășurarea activității: în cadrul clubului de lectură, pe lângă citirea efectivă a unor texte din diferite domenii (propușe de elevi în mare parte dar și recomandate de profesori), se vor realiza și discuții libere cu privire la sensul textului citit, informațiile noi aflate din acesta, cuvinte noi și sensul lor, legături cu alte texte / informații cunoscute de elevi din timpul orelor școlare sau din alte surse etc.

De asemenea se va pune accent pe limbajul literar comparat cu cel utilizat în special de tineri atât în interacțiunea fizică cu alte persoane cât și în mediul on-line.

Pentru stimularea curiozității elevilor, se vor da mici „teme” de documentare între întâlniri în care elevii pot căuta subiecte / texte / cuvinte de analizat și pe care să le propună pentru ședința următoare. Experiența din cadrul Clubului de lectură nu trebuie să rămână doar între participanți. Elevii vor fi rugați să împărtășească cu alte persoane frumusețea lecturii și experiența lor în cadrul clubului. Ei pot discuta despre acest subiect cu colegii, părinții, prietenii, rude, vecini etc. Vor fi îndemnați ca, la rândul lor, să organizeze cluburi de lectură la ei acasă, sau la un cunoscut, la care să invite 3-4 persoane sau mai multe și să își povestească unul altuia lecturile din ultima vreme.

Încheierea activității: la finalul sesiunii, copiii vor realiza un Scavenger Hunt printre texte. Astfel, aceștia vor fi împărțiți în echipe de câte 4 și vor primi un set de fișe pe care vor fi notate diverse texte literare și non literare.

Sarcina lor va fi de a găsi în 10/20 minute de la primirea fișelor răspunsul unor întrebări printre texte. Fiecare răspuns se va așeza într-un rebus. Echipa care termină sarcina prima, va primi un premiu.

Raportare: în timpul atelierului, o persoană desemnată se va ocupa de documentarea activității prin realizarea de videoclipuri și fotografii. Acestea vor fi prelucrate pentru raportarea din cadrul proiectului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3

A.1.3. Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală

Clubul de lectură

Analiza activitate

Expert implementare activitate: _____

Nivel de școlarizare participanți: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Descriere activitate:

2. Concluzii:

3. Recomandări:

Întocmit,

Expert:

Avizat,

Manager proiect/Coordonator P1:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.1

A.1.3. Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală

Educație financiară

Fișă cadru suport activitate

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Activități interdisciplinare pentru deprinderea cunoștințelor financiare de bază.

Scop:

1. Distingerea dintre necesități și dorințe.
2. Luați decizii privitor la prioritățile de cheltuire.
3. Elaborați un buget simplu.

Întrebări de investigat:

- Cheltuirea responsabilă se referă, în linii mari, la distingerea necesităților și dorințelor noastre. Este esențial de a cheltui banii după necesități.
- A învăța să optimizăm cheltuielile este o abilitate importantă de administrare rațională a banilor.
- Bugetele sunt instrumente utile pentru a ne ajuta să planificăm și administrăm banii. E ușor să înveți să elaborezi un buget.

Proiect

Opțiunea 1: Propuneți participanților să intervieveze membrii familiei lor despre cheltuielile de trai; să identifice primele trei necesități pentru care se cheltuiește în gospodărie.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Opțiunea 2: Rugați participanții să facă o listă cu trei decizii de a face cheltuieli utile și cu trei inoportune. De exemplu, o decizie bună de a cheltui ar putea fi plata taxelor școlare pentru un curs de limbă engleză, iar o decizie proastă este cumpărarea hainelor la modă care s-au dovedit incomode.

Explorează

Activitatea: Răspunsuri și mingea

Este un joc pentru a constata motivele de a cheltui bani.

Materiale: flipchart și stilou, o minge (de ex.: minge din stofă, ghem sau o șosetă rulată).

Desfășurare:

1. Rugați participanții să formeze un cerc.
2. Explicați-le că veți rosti un enunț care este neterminat și veți arunca mingea cuiva din cerc. Acea persoană trebuie să încheie propoziția. De exemplu: „La vârsta mea oamenii cheltuiesc pentru... (a cumpăra haine noi)”.
3. După răspuns, repetați aceeași propoziție neterminată și aruncați mingea altcuiva din cerc, care trebuie să răspundă înainte de a arunca mingea spre altcineva din cerc.
4. Continuați următoarele propoziții:
 1. Oamenii de vârsta mea cheltuiesc pe ...
 2. Adulții cheltuiesc adesea pe ...
5. Dacă e posibil, rugați un voluntar sau un comoderator să scrie unele răspunsuri în trei variante: „Folosire personală”, „Urgențe” (cum ar fi îmbolnăviri spontane sau accidente) și „Oportunități de viitor”.
6. Notă: nu așteptați până cineva spune sfârșitul fiecărei propoziții. E bine să mențineți un ritm vioi. Opriți-vă pentru câteva secunde la fiecare propoziție înainte de a trece la următoarea.
7. După trei propoziții, întrebați participanții: „Care sunt similitudinile între obiceiurile de cheltuire a tinerilor și adulților?”

Instrucțiuni moderatorului

Întrerupeți jocul și permiteți participanților să știe când să schimbe propoziția introductivă.

Activitatea: Cheltuieli individuale/ personale

Este un joc în care participanții practică luarea deciziilor de cheltuire.

Materiale:

- 20 de obiecte de numărat pentru fiecare participant (de ex.: fasole, clame pentru hârtie, pietricele, chibrituri)
- Materialul distributiv „Jocul de-a cheltuiala”
- Flipchart cu „Jocul de-a cheltuiala”: Transportul



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Desfășurare:

1. Distribuți fișa de lucru „Jocul de-a cheltuiala” și 20 de obiecte de numărat fiecărui participant. Participanții urmează să se asigure că au primit 20 de obiecte.
2. Explicați: Materialul distributiv oferit listează toate lucrurile pentru care puteți să vă cheltuiți veniturile. Fiecare categorie oferă câteva opțiuni și numărul de „X” lângă acestea indică costul pentru fiecare articol. Pentru fiecare categorie, selectați o opțiune care se potrivește cel mai bine și puneți atâtea obiecte câte sunt necesare pentru a o plăti. Opțiunile care nu au un „X” sunt gratuite. Nu trebuie să le plătiți din venitul vostru.
3. Faceți un exemplu împreună. Arătați flipchart-ul „Jocul de-a cheltuiala: transportul”.
4. Explicați: Selectați opțiunea de transport care vă place cel mai mult. Puteți să vă opriți la opțiunea dorită în locul transportului folosit în realitate. Dacă vreți să vă deplasați cu taxiul, puneți trei obiecte alături de „taxi frecvent”. Însă dacă credeți că puteți să mergeți pe jos sau pe bicicletă spre cele mai multe destinații, nu trebuie să cheltuiți nimic pentru transport.
5. Încurajați întrebările.
6. Indicați-le participanților să continue și să încheie jocul „De-a cheltuiala”.
7. Mergeți prin sală și asigurați-vă că participanții înțeleg ce trebuie să facă. Acordați acestui exercițiu cinci – zece minute, apoi puneți următoarele întrebări:
 1. Ce a fost dificil la acest exercițiu?
 2. Ce alegeri ați fost nevoiți să faceți?
 8. P propuneți să noteze cu un semn transportul ales în funcție de economie.
 9. Explicați participanților că venitul lor a fost redus la 13 obiecte. Sarcina lor este să găsească o modalitate de a cheltui banii rămași. Cinci minute pentru runda a doua.
10. Puneți următoarele întrebări orientative:
 - Care a fost primul articol la care ați renunțat? De ce?
 - Care a fost ultimul obiect la care ați vrut să renunțați? De ce?
 - Cine a inclus economii în planul de cheltuieli? Cum v-ar fi putut ajuta acestea în runda a doua?
 - Compară planul tău de cheltuieli cu a persoanei de lângă tine.
 - Cum s-au schimbat planurile de cheltuieli?
 - Ce vă spun schimbările în alegerile voastre despre preferințele individuale; vă influențează alegerile?

Instrucțiuni moderatorului:

- Asigurați-vă de pregătirea tuturor materialelor necesare pentru activitățile menționate.
- P pregătiți din timp copii ale materialelor distributive: „Jocul de-a cheltuiala”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 4.2

A.1.3. Activități interdisciplinare pentru prevenirea/tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/ procesarea/folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală

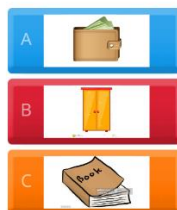
Educație financiară

Chestionar

Locația: _____ Data: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Unde se păstrează banii?



Unde se pot economisi banii?



Ce anume nu costă bani?



Ce anume nu costă bani?





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

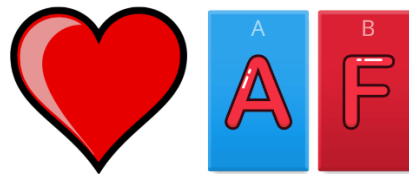
Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Care dintre următoarele
obiecte costă bani?



IUBIREA nu o poți
cumpăra de la magazin.



Care este
bancnota
de 1 leu?



Care este
bancnota de 5 lei?



Ce pot cumpăra cu bancnota de 5 lei?





UNIUNEA EUROPEANĂ

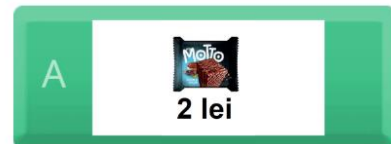


Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Ce pot cumpăra cu 2 lei?



Ce pot cumpăra cu 4 lei?



Ce pot cumpăra cu 3 lei?





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

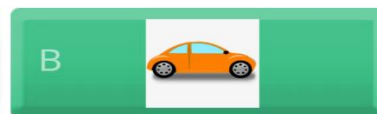
Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Ce pot cumpăra cu 1 leu?



Ce poate cumpara un copil cu banii pe care i-a economisit?



Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.1. -A.1.4 Programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber

Fișă suport activitate

Competiții sportive

Cadru didactic		Data desfășurării	
Grupa		Locația	
Nivel de școlarizare	☐ primar	☐ gimnazial	☐ secundar superior
Școala			
Participanți (elevi)	Prezenți:	Absenți:	Din:

1. Scopul activității

Activitatea urmărește realizarea și obișnuirea cadrelor didactice și a elevilor cu o serie de programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber.

Resurse: mingii, jaloane, porți, fileu, alte elemente de logistică pentru diverse activități sportive, premiu (de ex. o pungă cu jeleuri pentru echipă)

2. Organizarea pe etape

- *Moment organizatoric*
- *Captarea atenției*
- *Anuntarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor*
- *Desfășurarea activității*

3. Activități propuse

A. Pentru elevii de nivel primar – grupa pregătitoare – clasa a IV a se recomandă, fără a se limita la, jocuri de tipul următor:

- *Rațele și vânătorii*

Vânătorii trebuie să arunce cu mingea în rațe iar rațele trebuie să se ferească. Jucătorii atinși cu mingea ies din joc. Ultima rață rămasă le spune vânătorilor ce vârstă are. Vânătorii mai au doar un număr de aruncări egal cu vârsta celui rămas în joc. Dacă vânătorii reușesc să nimerească ținta atunci ultimii jucători ieșiți devin vânători. Dacă vânătorii nu reușesc să nimerească ținta atunci toate rațele devin vânători și invers.

- *Mingea călătoare*

Jucătorii se așează în cerc în picioare sau pe jos, pe iarbă. Fiecare jucător, pe rând, va ține mingea în mână și se va prezenta cu prenumele și o caracteristică sau ceva ce îi place să facă. Apoi va arunca mingea la alcineva din cerc și se va retrage afară din cerc dar totuși aproape

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

pentru a auzi prezentările celorlalți (nu este obligatoriu, se poate să rămână și în cerc dar să rămână atenți). Ultimul jucător la final, va spune o caracteristică a grupului.

- ***Bomba/Cartoful fierbinte***

Copii sunt așezați în cerc, stând în picioare. Un jucător legat la ochi va fi ceasul bombei și va „ticăi” în timp ce ceilalți vor pasa din mână în mână mingea, fără să o arunce. Atunci când ceasul va striga „Bum!” jucătorul care are bomba în mână, va „exploda”, așezându-se pe vine. Jocul continuă până rămâne un singur jucător în picioare, acesta fiind ceasul bombei la următoarea rundă.

- ***Cursa în tunel***

Copiii se aliniază cu mâinile întinse în linie dreaptă. Se orientează ca un șir indian. Jucătorii își depărtează picioarele cât pot de mult. Ultimul din șir se pune jos și trece prin tunel (printre picioarele celorlalți). Când ajunge în față se ridică în picioare și se așează ca fiind parte din tunel. Se continuă până când toți participanții au trecut prin tunel.

- ***Grămada de pantofi***

Fiecare participant aleargă până la con și se descălță acolo. Când toți s-au descălțat, în aceeași ordine, vor merge pe rând să își caute perechea de încălțăminte în grămada formată. Se încălță și aleargă la echipă. Când s-au încălțat toți s-a terminat jocul.

- ***Oul și lingura***

Materiale necesare: mingi de plastic mici, linguri de plastic. Folosindu-se doar de o mână, se transportă mingea în lingură în jurul conului și înapoi la echipă.

- ***Sparg balonul***

Materiale necesare: baloane. Reguli: înainte de a începe jocul, participanții își umflă baloanele. Se aliniază în șir indian, apoi aleargă până la con, iar acolo sparg balonul folosindu-se de orice parte din corp. Aleargă înapoi pentru a atinge următorul participant și jocul continuă până când toți participanții au spart balonul și au ajuns înapoi la echipă.

- ***Sacul de Nailon***

Materiale necesare: saci de nailon. Reguli: participantul intră în sac, sare până în jurul conului și înapoi până la echipă. Iese din sac și îl dă următorului pentru același parcurs, până la epuizarea numărului de participanți.

- ***Amestecătura***

Participanții vor merge până la con și înapoi în moduri diferite: într-un picior, târâș, cu spatele, cu fața, cu laterala, etc. Fiecare participant va merge în alt fel decât coechipierii săi.

- ***Echilibru cu fasole***



Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Materiale necesare: pungi cu fasole. Reguli: Fiecare participant va trebui să meargă până la con ținând echilibrată punga de fasole pe cap. Fără mâini! Dacă se întâmplă să cadă punga, o poate ridica să o așeze din nou pe cap.

- ***Oul de găină***

Materiale: mingi de plastic mici. Reguli: Între genunchi, se transportă mingea până la con, apoi cu mingea în mână aleargă înapoi la echipă.

B. Pentru elevii de nivel secundar și secundar-superior – clasa a V a – clasa a X a - se recomandă, fără a se limita la, jocuri de tipul următor: volei, totbal, baschet, alergare (inclusiv ștafete), tir cu arc etc..

4. Raportare

Pe parcursul activităților, se vor realiza fotografii. De asemenea, vor fi completate anexele la Metodologia subactivității 1.4 cu referire la acest tip de activitate.

Întocmit,

Cadru didactic:

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.2. A.1.4 Programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber

Fișă suport activitate

Vizită tematică

Cadru didactic		Data desfășurării	
Grupa		Locația	
Nivel de școlarizare	☐ primar	☐ gimnazial	☐ secundar superior
Școala			
Participanți (elevi)	Prezenți:	Absenți:	Din:

1. Scopul activității

Activitatea urmărește realizarea și obișnuirea cadrelor didactice și elevilor cu o serie de programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber.

2. Obiective

Prezentarea unor spații de învățat sau de muncă moderne și interesante, ieșite din comun, pentru a-i ajuta pe copii să conștientizeze că și ei pot învăța sau munci în aceste locuri frumoase dacă vor continua să meargă la școală.

3. Pregătirea vizitei

- Înștiințarea elevilor și părinților despre excursia care urmează să aibă loc;
- Întocmirea documentației necesare pentru deplasarea cu elevii;
- Înainte de plecare se va realiza instructajul elevilor prezentându-se scopul vizitei, traseul cu punctele cele mai importante și regulile de comportament.

4. Desfășurarea vizitei tematice

- Prima vizită se va desfășura la Centrul de Training Bosch de la Blaj care este un exemplu de instituție de învățământ competitivă. Întreg ansamblul este realizat la standarde germane. Echipamentele pe care lucrează elevii sunt noi și au ultimele tehnologii încorporate. Există și un cabinet de realitate virtuală în care elevii învață să lucreze cu instrumente periculoase. Abia după ce trec testele în realitatea virtuală ei pot începe să lucreze cu instrumentele reale. Elevii au la dispoziție și spații de învățare teoretică și sală de mese. Un lucru foarte



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

important care face din acest centru un succes educațional este atitudinea cadrelor didactice care nu sunt numai profesori ci și consilieri non-

formali pentru elevi. Copiii care vin la Centrul de training provin, în mare parte din familii cu probleme, destrămate, în risc de sărăcie și au mare nevoie de atenție și de dragoste. Am găsit la Centru Bosh oameni minunați care le oferă asta deși nu este în fișa lor de post, dar, desigur, este în vocația lor de dascăli.

- Următoarea destinație este Școala inteligentă de la Ciugud care este un model și un exemplu pentru ce se poate face într-o localitate rurală dacă toate instituțiile implicate colaborează. Aici, primăria, școala și inspectoratul au făcut o școală cu dragoste. Obiectivul școlii scris și în documentele oficiale este de a face copiii fericiți. Școala este inteligentă și complet automatizată. Toate sistemele pot fi controlate de pe telefonul mobil: căldura, lumina, alarma etc. Elevii au la dispoziție table inteligente, laptopuri și ochelari de realitate virtuală. Școala are multe mecanisme de reciclare. Gunoii sunt împărțiți pe categorii, iar elevii au "ora verde" în care învață să protejeze natura. În curtea școlii există aparate care, în schimbul pet-urilor emit "ciugubani" – tichete cu care se poate plăti la magazinele din comună. Totul este spectaculos în școala de la Ciugud, nu numai din perspectivă tehnologică, ci și din perspectiva abordării actului de învățare de către profesori.
- După vizita la Școala inteligentă de la Ciugud, copiii vor merge în Parcul Comercial de la Ciugud – la granița cu Alba Iulia. Vom vizita 2-3 companii, în limita timpului, astfel încât copiii să ia contact și cu meseriile spre care se pot îndrepta la finalizarea școlii. Parcul comercial din Ciugud este foarte frumos organizat, clădirile de lucru și depozitele sunt noi și moderne. Angajații muncesc în condiții bune și dau randament. Un exemplu de companie pe care ne propunem să o vizităm este Tobimar – reprezentant pentru produsele Signify (fostă Philips) care se ocupă de iluminat și oferă spre vânzare produse pentru iluminat inteligent, inclusiv în școli. Specialiștii de acolo le pot explica elevilor și profesorilor cât de important este iluminatul corect pentru ochi, în special la copii.
- Opțional, vizită la Școala Avram Iancu din Alba Iulia care beneficiază de produse și servicii Microsoft. Școala are un laborator de informatică bine dotat cu programe pe care profesorii le utilizează zilnic la clasă. Este foarte important faptul că la Școala Avram Iancu programele informatice nu sunt folosite doar la ora de IT ci ele reprezintă suport tehnologic pentru toate tipurile de materii care se predau în școală.
- Pe parcursul vizitelor, elevii vor avea de completat chestionare care să îi ajute să se descopere pe sine și să afle spre ce domeniu sau tip de muncă își doresc să se îndrepte.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

- În fiecare locație vizitată vor fi organizate mici jocuri din care elevii au de învățat câte ceva despre sine, despre colegi, despre colaborare, despre munca în echipă și despre societate, în general.
- La finalul vizitei, sub îndrumarea experților, copiii vor avea o sesiune de concluzii și orientare în carieră.

5. Raportare

Pe parcursul activităților, se vor realiza fotografii. De asemenea, vor fi completate anexele la Metodologia subactivității A1.4 cu referire la acest tip de activitate.

Întocmit,

Cadru didactic:



Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.3 -A.1.4 Programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber

Fișă cadru suport activitate

Atelier Velo

Cadru didactic		Data desfășurării	
Grupa		Locația	
Nivel de școlarizare	☐ primar	☐ gimnazial	☐ secundar superior
Școala			
Participanți (elevi)	Prezenți:	Absenți:	Din:

1. Scopul activității

Activitatea urmărește realizarea și obișnuirea cadrelor didactice și elevilor cu o serie de programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber.

2. Obiective

Obiectivul principal este deprinderea elevilor cu activități în aer liber. Obiectivele specifice sunt transmiterea de cunoștințe teoretice și reguli pentru circulația cu bicicleta și realizarea unor deplasări în natură cu bicicleta.

3. Pregătirea deplasării

Înainte de a ieși pe stradă cu bicicletele este nevoie de cunoștințe teoretice despre beneficiile mersului pe bicicletă dar mai ales pentru siguranța în trafic sau pe trasee cicloturistice. De aceea, primele activități din cadrul atelierelor vor fi teoretice. Experții P1 și cadrele didactice vor prezenta elevilor regulile de utilizare a bicicletei în localitate și în afara localității. Se vor ține cursuri aplicative pentru folosirea corectă a bicicletelor și echipamentului. Vom vorbi și despre cum ne dorim să arate o „stradă/ pistă/ rută pentru biciclete”.

4. Realizarea deplasării

Traseele pe care cadrele didactice și experții se vor deplasa cu elevii vor fi de 2 tipuri: trasee în interiorul localităților și trasee în exteriorul localităților.

În interiorul localităților se va merge pe piste special amenajate sau, în lipsa acestora, în coloană, pe stradă. În exteriorul localităților vom merge pe trasee cicloturistice cum ar fi Via Transilvanica sau pe cărări, drumuri forestiere și drumuri de câmp.

La această subactivitate vom realiza implicit și activități turistice și de mediu. Vom discuta despre protejarea naturii, despre economisirea resurselor și despre comportamentul civilizat în natură.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

De asemenea, în deplasări, vom organiza activități de echipă, orientare turistică, observare faună și floră și vom organiza un atelier atelier foto sub forma unor mini-competiții în natură.

5. Raportare

Pe parcursul activităților, se vor realiza fotografii. De asemenea, vor fi completate anexele la Metodologia subactivității A1.4 cu referire la acest tip de activitate.

Întocmit,

Cadru didactic:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.1.

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Respectarea regulilor de igienă

Fișă cadru suport activitate – Îngrijirea corpului

Cadru didactic: _____

Locația: _____ Data: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Sănătatea este un drept uman fundamental, esențial pentru dezvoltarea socială și cea economică și menținerea ei nu poate fi privită ca o responsabilitate exclusivă a sectorului sănătății.

Un nivel înalt de educație igienică a elevilor este actual și prevede un ansamblu de măsuri organizatorice, metodologice și tehnice, care au drept scop însușirea de către elevi a cunoștințelor necesare în domeniul promovării sănătății, igienei personale, cunoașterii și identificării timpurii a principalelor simptome de boală, acceptării unei decizii active față de sănătatea individuală și cea colectivă.

Un rol insuficient se acordă preîntâmpinării apariției factorilor de risc comportamentali în rândurile populației prin implementarea programelor comunitare de promovare a sănătății pentru copii și adolescenți. Aplicarea programelor de promovare a sănătății la nivel comunitar prin diverse metode de educație pentru sănătate, orientate spre schimbarea comportamentului copiilor și adolescenților, permite prevenirea apariției factorilor comportamentali de risc și reduce povara maladiilor.

Sănătatea trebuie să reprezinte preocuparea tuturor cetățenilor, inclusiv a școlii, dar nu numai a medicilor sau a altor specialiști medicali. Educarea elevilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și schimbare a comportamentului într-un stil de viață nou, favorabil sănătății, e necesar să fie unul dintre scopurile principale ale școlii. Acestea se vor face prin măsuri de informare, prin formarea atitudinilor și practicilor sănătoase în diferite domenii, inclusiv în îngrijirea corpului. Temele incluse în curriculum, în cadrul diferitelor discipline școlare din clasele primare (Științe, Dirigenție, Educație tehnologică, Educație civică), oferă elevilor posibilitatea de a-și forma deprinderi sănătoase de viață.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Tema întâlnirii: Îngrijirea corpului

Obiective operaționale:

- să explice regulile de igienă cunoscute;
- să recunoască obiectele de igienă personală pe baza observațiilor proprii și a materialului demonstrativ;
- să descrie acțiuni necesare pentru păstrarea igienei personale;
- să deosebească acțiunile sanogene de cele nesanogene;
- să colaboreze cu colegii în realizarea sarcinilor de grup.

Tehnologii didactice:

- a) *metode și procedee*: conversația euristică, ciorchinele, explicația, jocul didactic, expunerea orală, problematizarea;
- b) *forme*: frontal, individual, în echipă (diade/triade);
- c) *materiale didactice*: fișe, planșe, imagini decupate, chestionare.

Desfășurarea activității:

1. EVOCARE

Elevii vor completa versurile cu cuvinte ce rimează, vor deduce tema lecției.

Sfatul mamei este bun

Mama mea m-a _____ (învățat)

Ca să fiu mereu _____ (curat).

Serile și dimineața

Să-mi spăl mâinile și _____ (fața).

Pe urechi, pe ochi, pe _____ (gât).

E de-ajuns numai atât?

Nu-i de-ajuns, că peste zi

Mă pot iarăși _____ (murdări).

(Florin Gorbăchescu)

2. REALIZAREA SENSULUI

Activitate frontală

Prin metoda "ciorchinele" se recapitulează cunoștințele referitoare la igiena corporală.

Se va afișa la tablă o planșă ce reprezintă o floare cu 5 petale. În mijlocul florii sunt scrise cuvintele „*igienă personală*”, iar pe fiecare petală – „*igiena părului*”, „*igiena corpului*”, „*încălțăminte curată*”, „*igienă vestimentară*”, „*igiena dinților*”.

Elevii vor atașa în jurul ciorchinelui obiecte (desene decupate: șampon, perie de dinți, pieptene, săpun etc.) ce sunt utilizate în igiena corpului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Reguli de igienă corporală:

1. corp spălat;
2. față curată;
3. nas desfundat;
4. urechi curate;
5. mâini curate, unghiile tăiate;
6. dinți spălați;
7. păr curat, pieptănat;
8. picioare curate, unghiile tăiate;
9. batistă proprie (șervețele);
10. lenjerie curată;
11. îmbrăcăminte curată, ordonată;
12. încălțăminte curată.

Activitate în perechi

Continuă enunțul ...

Pe fișe sunt scrise afirmații, care sunt tăiate în 2 părți. Se vor repartiza câte ½ din enunț diferitor elevi. Prima parte o citește un elev, iar elevul la care este sfârșitul afirmației o va recunoaște și o va continua.

Fiecare face baie (duș) ...	... zilnic.
Fața, gâtul, urechile și subsuorile le spălăm ...	... în fiecare zi dimineața.
Mâinile se spală ...	... înainte de a ne așeza la masă și de fiecare dată când sunt murdare.
Unghiile la mâini se taie ...	... o dată în 5-7 zile.
Dinții se spală	... de fiecare dată după ce am mâncat.
Părul se spală ...	... o dată în 3-5 zile.
Părul se pieptăne...	... zilnic.
Picioarele se spală ...	... zilnic, înainte de a ne culca.
Unghiile la picioare se taie...	... o dată în săptămână.
Organele genitale și regiunea anală se spală ...	... zilnic înainte de a ne culca.
Ciorapii se schimbă ...	... zilnic.
Lenjerie de corp se schimbă ...	... zilnic.
Lenjerie de pat se schimbă ...	... săptămânal.
Încălțăminte se curăță ...	... zilnic.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Jocul „Sunt sincer”

Ridică-te sau stai jos!

Învățătorul va citi un șir de afirmații ce țin de igienă corporală. Cei care respectă aceste enunțuri rămân în picioare, iar cei care nu le respectă se așază pe scaune.

1. *Îmi place să fiu curat și ordonat.*
2. *Dimineața mă spăl pe față și pe mâini.*
3. *Mă spăl pe mâini de câte ori vin de la joacă.*
4. *Păstrez hainele în dulap.*
5. *Șterg tabla și mă ocup de curățenia clasei.*
6. *Păstrez curățenia și ordinea în camera mea.*

Activitatea „Spălarea pe mâini”

Spălarea pe mâini este definită ca fiind frecarea viguroasă a mâinilor, una de alta, pe toate suprafețele, după prealabila umezire și săpunire. Se efectuează cu apă potabilă și săpun. Tehnica igienizării mâinilor constă în respectarea următoarelor cerințe:

- De scos de pe mâini toate giuvaierile și ceasul.
- De umezit mâinile cu apă curgătoare, energic de săpunit palmele, părțile posterioare a mâinilor, spațiile intradigitale, regiunea unghiilor și de folosit săpunul nu mai puțin de 30 secunde.
- De înlăturat toate rămășițele de săpun prin spălare cu apă potabilă curgătoare.
- De șters mâinile cu prosopul personal sau cu un șervețel de unică folosință sau cu uscătorul electric.



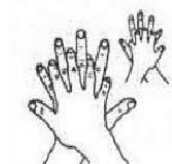
Des. 1

De fricționat palmă de palmă.



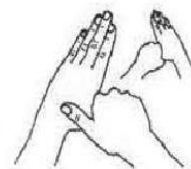
Des. 4

Fricționarea cu partea posterioară a degetelor îndoite pe palma altei mâini.



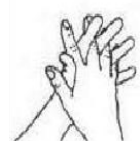
Des. 2

Cu palma stângă pe partea posterioară a mâinii drepte și invers.



Des. 5

Succesiv prin mișcări circulare de fricționat degetele mari ale ambelor mâini.



Des. 3

Palmele cu degetele încrucișate și desfăcute timp de 1 minut.



Des. 6

Succesiv, prin mișcări circulare și în diverse direcții de fricționat cu vârfurile degetelor palmele ambelor mâini.



POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Un elev va imita spălarea mâinilor, demonstrând toate etapele prezentate mai sus. Ceilalți elevi vor aprecia verbal acțiunile lui, apoi toată clasa va efectua aceleași acțiuni prin gesturi, fără aplicarea săpunului și a apei.

Găsim răspunsurile la ghicitori, veți putea completa corect careul.

1					P								
2					I								
3					E								
4					L								
5					E								
6					A								

1. Și plușat și vărgat / Apa-ndată a zvântat!
2. Ce-ncăpere are cadă, / Apă rece, apă caldă, / În care, când ai intrat, / Ieși mai alb și mai curat?
3. E pătrat și afânat / Și ne-ajută la spălat.
4. Dacă-l uzi, el face spumă / Și-ți alunecă din mână.
5. Spre stânga de-i sucești nasul, / El îndată-ți umple vasul!
6. Dacă n-ar fi, lumea ar pieri, / Iar dacă multă este, / Lumea prăpădește.

Activitate: Pe o fișă ce are decupate pe cerc obiecte de igienă personală, elevii vor desena pe centru conturul mâinii și vor uni de acesta, cu o linie, obiectele (imagini decupate) care ajută la păstrarea mâinilor și unghiilor curate.

„Eu spun greșit, spune tu corect!” (afirmațiile sunt citite de diferiți elevi de pe foaie)

Tin cărțile și caietele sub pat.

Beau apă rece după ce alerg.

Îmi arunc hainele prin cameră.

Întocmit,

Cadru didactic: _____



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.2.

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Respectarea regulilor de igienă

Chestionar elev

Cadru didactic: _____

Elev: _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial;

1. Citiți ghicitorile și uniți-le cu imaginea corespunzătoare:

1. E tare când e uscat / Dar în apă de-ai intrat / Face spumă și clăbuc / Mă gândilă la năsuc.	
2. Cu apă și cu săpun / Când mă spăl pe îndelete / Folosesc vreau să vă spun / Un dreptunghi numit	
3. Aromată în culori / Îți ține pe dințișori / Sănătoși și îngrijiți / Hai, copii, acum zâmbiți!	
4. E micuță și zglobie / Pe zi, cam de două ori / Pentru dinți face-o magie / Și devin strălucitori.	
5. De faci baie sau faci duș / Un dreptunghi moale, de pluș / Te atinge delicat / Corpul tău este uscat.	
6. Zici că este un arici / Dar are țepii mai mici / Pentru păr e-o bucurie / Chiar dacă nu-ți place ție.	
7. Are dinți dar nu te mușcă / Părul bine îl descurcă / Zilnic să îl folosești / Părul să îl îngrijești.	



UNIUNEA EUROPEANĂ

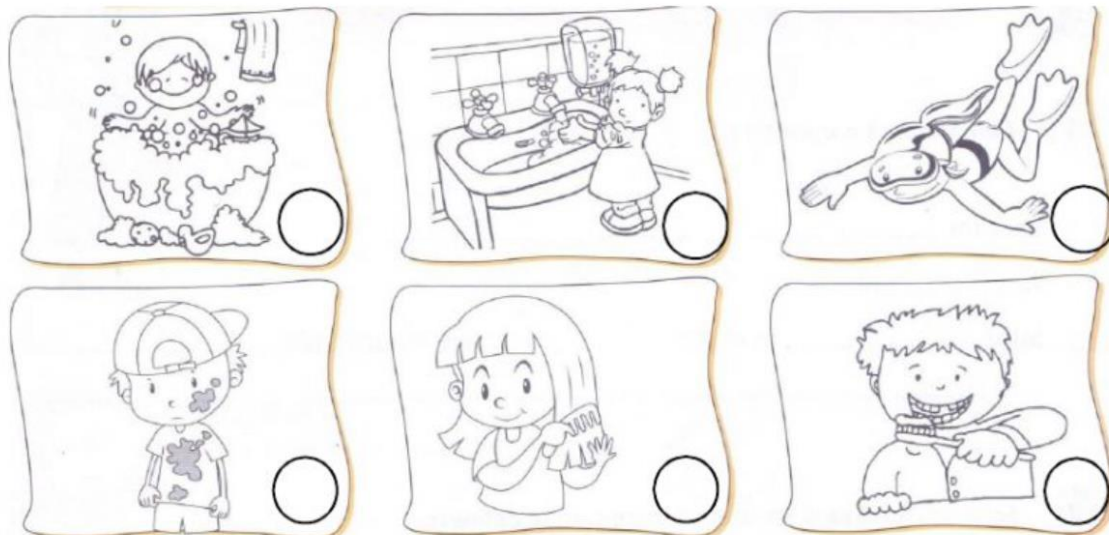


Instrumente Structurale
2014-2020

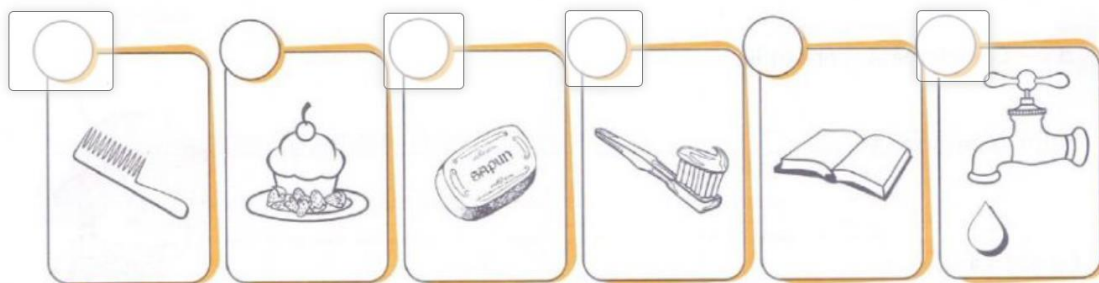
Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

2. Desenați o față veselă în dreptul imaginilor care se referă la „igiena personală”:



3. Bifați cu X obiectele care sunt „prieteni” igienei personale:



4. Încercuiește imaginile care reprezintă obiecte pe care le folosim:

- a. pentru îngrijirea dinților



- b. pentru îngrijirea părului





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 2.3.

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Respectarea regulilor de igienă – Analiză activitate

Analiza activitate

Expert activități outdoor educație pentru sănătate: Gavrilă-Paven Ioan

Nivel de școlarizare participanți: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Descriere activitate:

2. Concluzii:

3. Recomandări pentru activitatea viitoare:

Întocmit,

Expert activități outdoor educație pentru sănătate:

Avizat,

Manager proiect:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.1.a

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Fișă suport cadru didactic – Ciclul primar

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 1: Portretul meu

Scop: Participanții vor exersa o metodă de autocunoaștere cu ajutorul grupului și vor identifica importanța aprecierii în dezvoltarea personală.

Metoda: Lucru individual, lucru în grup mic, discuție facilitată

Materiale: Coli A4, pixuri, etichete colorate, clești colorați, sfoară, scotch

Etape

1. Clarifică termenii „*identitate*” și „*image de sine*”.
2. Oferă fiecărui participant câte o coală A4 și roagă-i să-și deseneze profilul feței sau să deseneze o mască.

Varianta 1

1. Roagă participanții să noteze în interiorul desenului trei caracteristici pe care le asociază cu identitatea lor, iar în exteriorul desenului să noteze elementele pe care cred că le observă cei din jur la propriile persoane.
2. Împarte participanții în grupuri mici și acordă-le 5 minute în care să discute despre:
 - Cum se văd pe ei înșiși? Cum cred că sunt văzuți de ceilalți?
 - Cum tratează trăsăturile personale care le displac?
 - Ce atitudini, percepții personale s-au schimbat de-a lungul timpului și de ce?
3. După expirarea timpului de lucru, roagă participanții să revină în grupul mare.
4. Invită câțiva participanți să împărtășească grupului cele discutate în grupurile mici.
5. Roagă toți participanții să-și expună portretul în cadrul expoziției „*Portretul meu*”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Varianta 2

1. Roagă participanții să noteze/ deseneze pe interiorul măștii trei caracteristici personale.
2. Pregătește bucăți de scotch și explică-le participanților că voi lipi măștile pe spatele lor. Ajută-i și asigură-te că fiecare participant a reușit să își lipescă foaia pe spate.
3. Roagă-i să se plimbe prin sală și să noteze/ deseneze pe spatele colegilor o caracteristică pe care o consideră potrivită.
4. Acordă timp de lucru 7 – 10 minute, iar după finalizarea sarcinii își pot desprinde foia de pe spate pentru a citi atributele primite.

Prelucrare

- Cum v-ați simțit de-a lungul exercițiului?
- V-a fost ușor să vă construiți portretul? Dacă nu, ce dificultăți ați întâmpinat?
- Cum v-ați simțit atunci când ați vorbit despre voi?
- Vă așteptați să auziți lucrurile pe care colegii le-au spus despre ei? Dacă nu, care era percepția voastră despre ei?
- Ce ați învățat din discuția cu colegii?

Întocmit,

Cadru didactic: _____



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.1.b

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Fișă suport cadru didactic – Ciclul primar

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 2: Dacă aș fi ...

Scop: Participanții vor explora percepțiile despre propria persoană prin asocierea cu alte persoane sau contexte de viață.

Metodă: Lucru individual

Materiale: Foaie de lucru, creioane colorate/ pixuri, coli colorate, lipici

Etape

Varianta 1

1. Înmânați foaia de lucru și celălalte materiale, astfel încât fiecare persoană să aibă propria foaie de lucru.

2. Explică-le participanților că vor avea de făcut un desen în fiecare din cele șase cadrane din foaia de lucru, care să ofere celorlalți colegi o altă modalitate de a descrie cine suntem.

3. Precizează-le că există o varietate de mijloace pe care le pot folosi cum ar fi simboluri, cuvinte, culori etc.

- Cum v-ați simțit când ați completat foile?
- La ce v-ați gândit atunci când a trebuit să arătați foile de lucru și colegilor voștri?
- Existau elemente pe care nu ați fi dorit să le arătați? Dar lucruri despre care vroiați să se știe?
- Care au fost elementele pe care le-ați găsit la comun?
- V-a atras ceva atenția în mod deosebit la colegii voștri?
- Cum credeți că ajută acest exercițiu la sporirea cunoașterii de sine?

4. Oferă timp de lucru 10 minute.

5. Roagă-i să se grupeze în echipe de câte 3 sau 5 participanți și să discute, fiecare având de identificat elemente comune cu ale celorlalți.

Întocmit,

Cadru didactic: _____



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.1.c

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Fișă suport cadru didactic – Ciclul primar

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 3: Apreciez / Îmi displace

Scop: Participanții își vor clarifica atitudinile personale față de comportamentul specific fiecărui gen.

Metoda: Lucru în grup mic, discuție facilitată

Materiale: Coli de flipchart, markere, post-it-uri de diferite culori

Etape

1. Roagă participanții să formeze două echipe: echipa băieților și echipa fetelor.
2. Pregătește anterior două coli de flipchart pe care desenează două plicuri pe coala băieților și două pe coala fetelor. În dreptul plicurilor veți scrie:
 - Ce apreciez la fete?
 - Ce nu apreciez la fete?
 - Ce apreciez la băieți?
 - Ce nu apreciez la băieți?
3. Oferă participanților bilețele de două culori și roagă-i să răspundă la întrebări, în cadrul grupurilor mici.
4. Lipește răspunsurile pe plicurile desenate.
5. Roagă reprezentantul băieților să citească bilețelele din plicul „Ce nu apreciez la fete?”
6. Fetele vor avea la dispoziție 2 minute să hotărască dacă vor face schimbări legat de răspunsul băieților.
7. Scenariul se reia și în cazul băieților.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Prelucrare

- Cum ne influențează percepția celorlalți?
- Suntem în viața de zi cu zi, deschiși unei comunicări constructive?
- Percepția socială poate influența respectul de sine? Prin ce mijloace?

Putem depăși eventuale complexe? Cum?

Întocmit,

Cadru didactic: _____



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.2.a

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul gimnazial

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 1: Pubertate și diferențele de gen

Scop: Participanții vor cunoaște modificările fiziologie specifice sexului masculin și feminin în pubertate și vor explora stereotipuri de gen și relațiile sociale.

Obiectivele specifice:

Pe parcursul și la sfârșitul temei elevii vor putea să:

- O1. recunoască modificări ale corpului în perioada de pubertate
- O2. descrie reguli de igienă a corpului
- O3. identifice emoții personale față de schimbările corpului în pubertate
- O4. își exploreze atitudinea personală față de comportamentul specific fiecărui gen
- O5. descopere trăsături ale membrilor familiei, grupului de prieteni sau cunoștințelor
- O6. identifice diferite niveluri de intimitate

Tipul și varianta demersului pedagogic: asimilare de noi cunoștințe, explorare de atitudini.

Resurse procedurale:

- Tema pornește de la discuția inițiată de către cadrul didactic despre schimbările corpului și oferă informații despre modificările hormonale și fiziologice ale pubertății;
- După ce participanții au identificat aspecte ale pubertății, aceștia vor identifica emoții specifice cu ajutorul foii de lucru de la activitatea „*Mă simt*”, iar la final acestea sunt confruntate în grupul mare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

– Cadrul didactic face legătura dintre aspectele fiziologice și diferențele de percepție a genului masculin, respectiv feminin, urmând să faciliteze activitatea „Cine e?”

– Însușind informațiile acumulate în activitățile anterioare, educatorul va ajuta participanții să își situeze persoanele din jur în funcție de tipul de relație - „Diagrama relațiilor”

Resurse materiale: Pastila informativă, broșura

Evaluare

- Roagă participanții să ofere minim trei modificări fiziologice, respectiv trei reguli de igienă specifice pubertății.
- Solicită participanților să răspundă la întrebare „*cum ne afectează reacțiile negative ale celorlalți la modificările corpului?*”
- Roagă participanții să precizeze tipuri de comportamente specifice nivelului de intimitate corelat cu tipul de relație.

Informații suport

Informații suport pe care cadrul didactic le poate oferi, discuta sau analiza împreună cu elevii participanți la activitate.

Pubertatea la fete	Pubertatea la băieți
Începe între 8-12 ani și se termină în jurul vârstei de 16 ani, cu 2 ani mai devreme decât la băieți.	Debutul pubertății se face între 10-14 ani, cu 2 ani mai târziu decât la fete.
Creșterea sânilor începe între 8-13 ani (în medie la 11 ani) și se termină la 13-18 ani (în medie la 15 ani). Nu este neobișnuit ca un sân să se dezvolte ceva mai rapid decât celălalt; adolescența poate fi îngrijorată de asimetria sânilor, în special dacă nu știe că această asimetrie va dispărea până la sfârșitul perioadei de creștere.	Creșterea scrotului, penisului și a testiculelor începe între 10-13 ani și se termină între 14-18 ani. În afară de creșterea testiculelor, mai apare pigmentarea și formarea unor pliuri ale pielii scrotului. Spre deosebire de ovare, declinul activității testiculelor este cu mult mai gradat, atât în ceea ce privește producerea spermatozoizilor, cât și producerea hormonilor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Creșterea rapidă: Aceasta începe de obicei la 10 ani, are un maxim la 12 ani și se termină în jurul vârstei de 14 ani; orice altă creștere vizibilă în statură se oprește în jurul vârstei de 18 ani.

Creșterea rapidă: Creșterea rapidă în înălțime apare mai târziu la băieți decât la fete, între 11 și 13 ani, vârsta medie fiind cea de 14 ani.

Creșterea bazinului osos. Fetele au deja la naștere o deschidere mai largă a bazinului, deci adaptarea naturală pentru sarcină este prezentă de la o vârstă foarte mică. Această schimbare implică în special lărgirea bazinului și a șoldurilor.

Apariția părului facial este un eveniment important datorită implicațiilor sociale ca simbol sau etichetă a bărbăției. Prima dată crește la colțurile buzei superioare, apoi se extinde și formează mustața deasupra buzei superioare; în final se extinde pe părțile laterale și inferioare ale bărbiei și în restul părții inferioare a feței.

Părul pubian începe să crească între 11-12 ani. Creșterea e completă până la ~14 ani. Această dezvoltare este un semn că prima menstruație va apărea în circa 6 luni – 1 an.

Părul pubian de obicei este un fenomen precoce în pubertate, apărând între 10 și 15 ani. Părul pubian devine mai închis la culoare, mai aspru și mai cârlionțat pe măsură ce se extinde la scrot și în sus, pe abdomen.

Prima menstruație (menarha). În general apare între 9-18 ani, de obicei, la 2 ani după ce începe dezvoltarea sânilor. Primele cicluri menstruale pot fi mai neregulate decât restul.

Prima ejaculare apare aproximativ la 1 an de la creșterea testiculelor. Vârsta medie pentru prima ejaculare este de 14 ani.

Activitatea glandelor sudoripare și seboreice. Apare mirosul corpului, apariția acneei este, de asemenea, rezultatul activității acestor glande, iar mirosul corpului și acneea sunt cauze frecvente de îngrijorare pentru adolescenți. Glandele se dezvoltă mai rapid decât canalele lor de eliminare către suprafața pielii, ceea ce produce obturarea porilor și infectarea lor, apariția punctelor negre și a coșurilor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.2.b

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul gimnazial

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 2: Mă simt / ...și eu!

Scop: Participanții vor identifica emoții și vor explora titudini față de schimbările corpului în pubertate.

Metodă: Individual, Lucru în grup mare

Materiale: Foi de lucru, pixuri

Etape:

1. Întreabă participanții care sunt schimbările care apar la pubertate și notați-le.
2. Roagă participanții să enumere reguli de igienă ce trebuie introduse în perioada pubertății.
3. Provoacă o discuție despre cum afectează pubertatea comportamentul uman și întreabă participanții ce schimbări au observat la ei sau la colegii lor în ultimii ani.
4. Oferă fiecărui participant câte o foaie de lucru și roagă-i să o completeze individual.
5. După ce a finalizat fiecare participant, roagă-i să se plimbe prin sală și cine dorește să citească o afirmație de pe foaia de lucru și completarea personală.
6. Cel care are răspuns asemănător, va striga „și eu!”, citind următoarea afirmație.
7. Asigură-te că s-au citit toate afirmațiile de pe foaia de lucru, iar apoi invită participanții să se așeze.

Prelucrare

- Cum v-ați simțit atunci când ați răspuns la afirmații?
- Ce dificultăți ați întâmpinat?
- Cum a fost atunci când a trebuit să recunoașteți emoțiile de față cu ceilalți? Dar atunci când ai spus „și eu”?
- Cum ne afectează reacțiile negative ale celorlalți la modificările corpului?



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.2.b

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

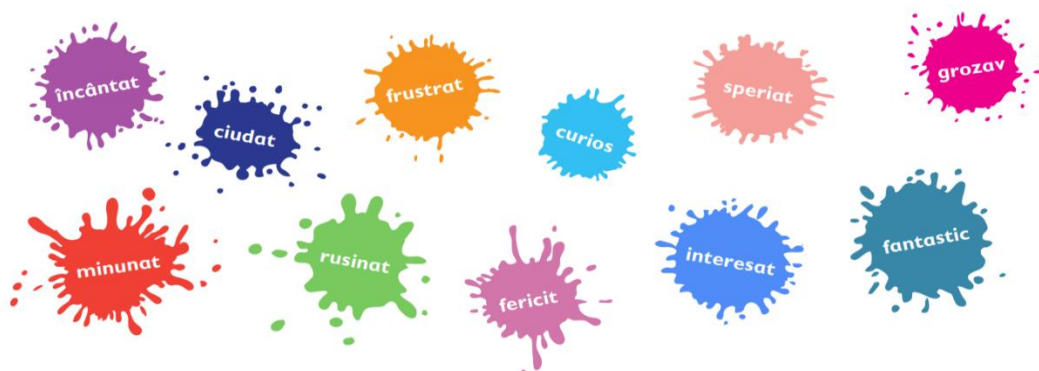
Chestionar elev – Ciclul gimnazial

Chestionar anonim – se recomandă interpretarea unitară a chestionarelor completate la grupă

Locația: _____ **Data:** _____

Citește afirmațiile și completează spațiul liber cu un cuvânt care se potrivește cel mai bine cu emoția simțită. Dacă emoția nu se regăsește în marea de cuvinte, o poți adăuga tu.

- | | |
|-------------------|---|
| M-aș simți _____ | atunci când aș vedea o pată de sânge pe spatele fustei unei fete. |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat prima dată despre ciclul menstrual. |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat că unei colege i-a venit menstruația. |
| M-aș simți _____ | atunci când aș vedea că un băiat are o erecție în public. |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat despre visele umede. |
| M-aș simți _____ | atunci când m-aș trezi cu o pată umedă pe cearceaf. |
| M-am simțit _____ | atunci când mi-a apărut pentru prima dată părul la subraț. |
| M-am simțit _____ | atunci când transpirația mea și-a schimbat mirosul. |
| M-am simțit _____ | atunci când am observat că mi se schimbă vocea. |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat că există o diferență de mărime între sâni. |





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.2.c

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul gimnazial

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 3: Diferențele de gen și rolurile sexelor

Identitate sexuală – Începând cu vârsta de 2 ani, copilul începe să își descopere propriul corp, să își recunoască sexul, iar la vârsta de 4 ani, el poate să spună clar dacă este băiețel sau fetiță. Însă conștientizarea adevăratei identități sexuale se realizează abia în adolescență. Acest proces se construiește treptat sub influența mai multor factori – biologici, educaționali, psihosociali și culturali. Acești factori fac referire la tipul de educație oferit de părinți, școală, stereotipurile culturale și modelele comportamentale cu care acesta intră în contact.

Pentru rolul de bărbat, respectiv femeie, societatea impune un pachet de valori sau așteptări prestabilite care au rolul de a ne modela, deși în multe cazuri suntem mai degrabă derutați de contradicțiile actuale. Aceste așteptări sunt modele de valori care ne formează, ne fac să devenim „femeie” sau „bărbat”.

Identitatea sexuală reprezintă modul în care fiecare individ se percepe din punct de vedere psihologic, ca bărbat sau ca femeie.

Stereotipurile de gen fac parte dintr-un sistem mai larg de credințe despre gen care influențează percepțiile despre cele două sexe, influențând puternic viața fiecăruia dintre noi. Oamenii tind să se asemene cu modelele mediatizate și să se valorizeze unii pe ceilalți în funcție de normele oferite de către societate. Zilnic, ne asumăm roluri și stataturi care sunt mai mult sau mai puțin vizibile și care dau contur vieții noastre.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Stereotipuri despre femei:

- Principala prioritate din viața unei femei este să se căsătorească;
- Toate femeile sunt furioase din cauza menstruației;
- Femeile au mereu nevoie de ajutor din partea bărbaților în gospodărie deoarece nu se descurcă;
- Femeilor nu le plac jocurile pe calculator și nici nu prea sunt bune la asta;
- Succesul lor este bazat pe aspectul fizic.

Stereotipuri despre bărbați:

- Sunt prezentați ca puternici, influenți și „capul” familiei;
- Toți bărbații sunt preocupați de fotbal și sex;
- Bărbații nu plâng și nu își exprimă sentimentele în fața cuiva;
- Bărbatul se descurcă mai ușor în viață decât femeia.

Relațiile între bărbați și femei trebuie să fie bazate pe uniunea psihică și socială, comunicare și stabilirea unor reguli de conduită stabilite de comun acord. Nu orice relație este bazată pe reciprocitate, acestea putând fi clasificate în două tipuri:

- *relațiile de tip dominare-supunere* – cel care domină fiind de obicei bărbatul, cea care se supune este femeia. Aici bărbatul este „capul familiei”, cel care dictează, care face legea încât să fie în avantajul său. EL și EA există fiecare în parte, nu există noi.
- *relațiile de reciprocitate* – bărbatul și femeia fiind parteneri egali. Normele sunt stabilite în urma unui demers realizat împreună. Fiecare aduce ceva în relație, responsabilitățile sunt comune, iar toleranța, respectul și încrederea sunt valori ce guvernează relația.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.3.a

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul secundar superior (clasa IX și a X-a)

Cadru didactic: _____

Locația: _____ Data: _____

Tema 1: Anatomia și fiziologia sistemului reproducător

Anatomia și fiziologia sistemului reproducător feminin

Vulva	Este organul genital feminin extern. Este formată din muntele lui Venus, labiile mari și labiile mici, vestibulul, clitorisul.
Labiile mari și labiile mici	Două perechi de cute de piele de fiecare parte a vaginului; protejează clitorisul și orificiile externe ale uretrei și al vaginului.
Clitorisul	O structură mică localizată deasupra deschiderii uretrei, la punctul de întâlnire a labiilor; punctul focal de stimulare la femei (echivalentul penisului la bărbați).
Orificiul uretrei	Un mic orificiu deasupra vaginului prin care se scurge urina.
Orificiul vaginului	Localizat între orificiul uretrei și anus; de obicei, acoperit de o membrană subțire (numită himen) înainte de primul contact sexual; deschidere pentru scurgerea lichidului menstrual. Notă: Himenul nu este un indicator clar dacă o fată a avut contact sexual anterior, deoarece acesta se poate rupe din mai multe motive.
Vaginul	Canal muscular ce se întinde de la uter către exterior, prin care copilul trece în timpul nașterii; cale de eliminare pentru sângele menstrual; loc unde se produce contactul sexual. Se poate lărgi în timpul actului sexual și al nașterii. Se lubrifiează în cursul excitației sexuale; la fete, poate apărea în timpul somnului lubrifierea vaginului și chiar orgasmul.
Col uterin/ cervix	Deschiderea uterului; proeminență în partea superioară a vaginului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Uter	Un organ muscular, în formă de pară, localizat în regiunea pelviană. Începând cu pubertatea, învelișul său superficial se elimină (de obicei lunar) în timpul menstruației; locul în care se dezvoltă copilul în timpul sarcinii.
Trompele/ tubele uterine	Cale de legătură pentru ovul între ovar și uter; aici are loc fecundarea, în treimea superioară.
Ovare	Structuri cu formă ovală localizate în regiunea pelviană feminină; conțin la naștere între 300.000 și 500.000 de celule sexuale feminine, produc hormoni sexuali: estrogen și progesteron; încep să elibereze ovule la pubertate.
Vezica urinară	O structură în formă de sac din regiunea pelviană; aici se adună urina (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Uretra	Un tub prin care urina este eliminată de la vezica urinară în exteriorul organismului (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Ovulul	Reprezintă celula sexuală feminină, este aproximativ de dimensiunea unei gămlii de ac; dacă nu e fertilizat, se distruge; de obicei, se eliberează unul în fiecare lună; dacă se eliberează mai mult de un ovul, pot apărea sarcini gemelare sau multiple.
Ovulația	În timpul ovulației, un ovar eliberează un ovul matur care poate fi fertilizat; apare cu aproximativ 14 zile înainte de apariția menstruației, dar, în mod frecvent, e neregulată la adolescente. Fiind un proces hormonal, momentul ovulației este probabil și verificat doar prin menstruația ulterioară. Poate fi multiplă și conduce la sarcina gemelară sau multiplă.
Prima menstruație	Se numește menarhă. Cercetările arată faptul că înaintea primei menstruații există câteva ovulații care nu sunt urmate de o sângerare.
Fecundarea	Unirea unui ovul cu un spermatozoid în trompele uterine. Spermatozoizii pot fi capabili de fertilizare până la 7 zile după contactul sexual, iar ovulul poate fi fecundat aproximativ 48 ore după ovulație.
Igiena intimă la fete:	Igiena zonei genitale este un element important în viața unei tinere, unde starea de sănătate și confort poate suferi în lipsa acestora. În mod normal, spălarea nu se rezumă la curățarea vulvei și a zonei perianale respectiv anale; trebuie acordată atenție zonelor din jurul labiilor și zona clitorisului, fiind recomandată doar folosirea apei, renunțând la săpunuri, geluri și alte produse pe bază de detergenți. Nu sunt necesare spălăturile vaginale, deoarece există riscul apariției unor dereglări ce schimbă echilibrul bacterian prezent, în mod normal, în flora bacteriană a vaginului și pot crește șansele apariției infecțiilor. Este foarte importantă igiena părului pubian prin tunderea periodică, întrucât creșterea excesivă ar putea deveni mediu propice pentru dezvoltarea unor bacterii. Igiena intimă în perioada sângerării menstruale presupune folosirea unor absorbante care să se potrivească cu fluxul sanguin caracteristic, dar și schimbarea la timp a acestor absorbante. Există absorbante externe și absorbante interne (intravaginale). Este bine să se alterneze folosirea tampoanelor intravaginale cu perioade de folosire a tampoanelor externe, mai ales ca perioadă zi – noapte: ziua absorbant intern, noaptea absorbant extern, dar și ca alternanță a ciclurilor menstruale, deoarece absorbantele interne blochează eliminarea sângerărilor menstruale sau eventuale chisturi.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anatomia și fiziologia sistemului reproducător masculin

Testicule	Două glande care coboară în scrot după naștere; produc și depozitează spermatozoizii începând cu pubertatea; produc hormonul sexual masculin numit testosteron.
Scrot	Înveliș în formă de sac localizat în spatele penisului, care conține testiculele; protejează testiculele; controlează temperatura necesară producerii și supraviețuirii spermatozoizilor.
Penis	Este organul copulator al bărbatului. Este format din rădăcină, corp și cap (gland). Datorită conținutului său din țesut erectil, penisul poate trece din stare flască în erecție.
Epididim	Este un conduct întortocheat care face legătura între testicul și canalul deferent. Are rol de transport, depozitare și hrănire a spermatozoizilor.
Duct deferent	Cale pentru transportul spermatozoizilor, care se întinde de la testicule și se unește cu uretra.
Veziculele seminale	Structuri sub formă de sac, aflate înapoia vezicii urinare; secretă un lichid gros care este parte a lichidului seminal.
Glandele lui Cowper	Două glande mici care secretă un lichid (picătura plăcerii) ce se elimină din penis imediat după erecție; lichidul poate conține spermatozoizi de la o ejaculare anterioară; neutralizează mediul acid din uretră.
Uretra	Tub prin care se elimină urina, între vezica urinară și exteriorul corpului; de asemenea, prin acest tub se elimină lichidul seminal, când nu permite trecerea urinei.
Prostata	Este un organ situat sub vezica urinară și anterior pe rect. Are un rol important, alături de veziculele seminale, în producerea lichidului spermatic.
Spermatozoizi	Celule sexuale masculine, foarte mici, care nu se văd decât la microscop, în formă de mormoloc, ce se pot deplasa datorită mișcărilor de răsucire a cozilor lor; producerea lor începe, de obicei, între 12 și 14 ani; numărul total eliminat la o ejaculare este cuprins între 200 și 500 de milioane; pot supraviețui în trompele uterine până la 7 zile.
Lichid seminal	Este lichidul ce conține spermatozoizi și care se elimină din penis în momentul ejaculării; este produs și depozitat în veziculele seminale și prostată; este transparent la bărbații tineri datorită cantității scăzute de spermatozoizi; devine din ce în ce mai albicios pe măsură ce crește numărul de spermatozoizi. Indiferent de culoarea lichidului spermatic, există probabilitatea sarcinii.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Vezică urinară	O structură în formă de sac în care se adună urina (nu este parte directă a sistemului de reproducere).
Erecție	Procesul prin care penisul se umple cu sânge ca reacție la gânduri, fantasme, atingeri sau stimulare sexuală. Pe lângă faptul că reprezintă procesul de vascularizare a penisului, este de două tipuri: reflexă și de natură psihică.
Ejacularea	Eliminarea lichidului seminal prin penis.
Poluție nocturnă	„Vise ude” – Erecția penisului, urmată de ejaculare în timpul somnului, produsă de obicei de vise sexuale și fantezii. Apare mai frecvent la băieții aflați la pubertate.
Igiena intimă la băieți:	Spălarea penisului și întreținerea igienei, la bărbați, presupune spălarea cu apă caldă și săpun cu pH neutru. Se spală glandul penisului, acordând atenție secrețiilor adunate între prepuț și gland, penis și scrot, fiind un moment potrivit pentru autoexaminarea testiculelor. Pentru părul pubian, la fel ca și în cazul fetelor, se recomandă tunderea periodică.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.3.b

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Instrument suport cadru didactic – Ciclul secundar superior (clasa IX și a X-a)

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Tema 2: Infecții cu transmitere sexuală

Infecții cu transmitere sexuală

Ce sunt infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)? Sunt infecții transmise de la o persoană la alta prin contact sexual neprotejat în principal.

Cine poate avea ITS?

Oricine are relații sexuale neprotejate poate lua o ITS. Este suficient ca o persoană să aibă un singur contact sexual neprotejat (vaginal, oral, anal) cu o persoană infectată pentru a se infecta la rândul ei.

Ce agenți provoacă ITS?

- virusuri: HIV, HPV, hepatita B, herpesul genital
- bacterii: gonoreea, sifilis (spirochetă), micoplasme și chlamydii
- ciuperci: candidoza
- paraziți: scabia, trichomonioza, păduchii lați

Pediculoza pubiană/păduchii lați (lățeii)

Păduchi care trăiesc în părul pubian, răspândiți prin contact sexual. Ei se fixează la rădăcina firului de păr, ciupesc pielea hrănindu-se cu sângele din vasele capilare, provocând mici papule (bășici); își depun ouăle pe părul pubian, putând să se răspândească și pe așternuturi sau îmbrăcăminte unde pot trăi câteva zile. Printre simptome se numără mâncărimi puternice în zona genitală și de asemenea, pe lenjerie pot apărea mici pete de sânge (cât o gălălie de ac).



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Păduchii lați pot trece și în alte regiuni ale corpului acoperite cu păr: pe piept, membre, subsuori, mustăți, sprâncene. Medicul este cel care va prescrie tratamentul potrivit.

Scabia (râia)

Este o infecție cauzată de un parazit (sarcoptes scabiei). Femela sapă galerii în piele, mai ales în timpul nopții, iar după ce depune ouăle, moare. Larvele înțepă pielea pentru a se hrăni. Contaminarea se face prin contactul intim cu persoana infestată sau prin folosirea în comun a lenjeriei, prosoapelor etc. Contactul sexual reprezintă o modalitate de transmitere a acestui parazit. Principalele semne ale infecției sunt: roșeața pielii și mâncărime intensă. În zona afectată pot apărea infecții secundare.

Trichomoniasis

Este o infecție cauzată de un parazit, Trichomonas vaginalis. La femeie, această infecție se manifestă, cel mai frecvent, printr-o scurgere vaginală abundentă, galben-verzuie, spumoasă, urât mirositoare, însoțită de roșeață și usturime în zona genitală externă. Mai pot apărea usturimi la urinat și disconfort sau chiar dureri în timpul actului sexual. Infecția poate să nu se manifeste (asimptomatică). La bărbat, de cele mai multe ori, infecția nu se manifestă. Atunci când apar, semnele constau în dureri și usturimi la urinat, scurgere uretrală, roșeață și iritații la nivelul prepuțului. Complicații: trichomoniasis nu este o infecție gravă, a fost însă asociată cu existența unui risc mai mare de anexită și naștere prematură.

Candidoza genitală (poala albă)

Este cauzată de o ciupercă (Candida albicans) care trăiește în mod normal pe piele și pe mucoase. Dacă apar, la femeie semnele pot fi: iritație, roșeață, mâncărime în zona organelor genitale externe, o secreție vaginală albă, vâscoasă și/sau o senzație de disconfort în timpul actului sexual. La bărbat pot apărea iritație și mâncărime în zona penisului sau/și scurgeri din uretră. Deseori, ea se poate declanșa la persoanele care iau tratamente cu antibiotice sau care suferă de anumite boli, precum diabetul zaharat, poartă lenjerie intimă care nu este din bumbac etc.

Chlamydia

Chlamydia este determinată de un germen care se localizează în interiorul celulelor, Chlamydia trachomatis. La femeie, Chlamydia afectează cel mai frecvent colul uterin, uterul, trompele uterine și/sau uretra. La bărbat, cel mai des, Chlamydia determină inflamarea uretrei, dar poate afecta și prostata sau chiar testiculele.

În cele mai multe dintre cazuri, Chlamydia este asimptomatică. Din cauza acestui aspect, posibilitatea de descoperire a infecției este scăzută. Netratată, Chlamydia poate determina



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

infertilitate, adică imposibilitatea de a avea copii. Infecția se poate transmite de la mama bolnavă la copil în timpul nașterii, provocând acești infecții ale ochilor sau ale căilor respiratorii.

Gonoreea (blenoragie sau sculament)

Este cauzată de o bacterie, *Neisseria gonorrhoeae* (gonococ). Femeile, de obicei, nu prezintă simptomele infecției. Manifestările care totuși apar mai des sunt scurgeri vaginale mai abundente, de culoare albgălbui, dureri, usturimi la urinare sau sângerări între menstruații. La bărbați, infecția se manifestă de obicei prin dureri la urinat și nevoia de a urina des, însoțite de o scurgere uretrală alb-gălbui. Gonoreea se poate transmite prin contact sexual vaginal, oral (durere și iritație la nivelul gâtului) sau anal (scurgere și iritație la nivelul anusului). Gonoreea este o infecție gravă prin consecințele sale posibile. Dacă unul dintre parteneri este infectat, trebuie evitate contactele sexuale până când ambii parteneri sunt tratați și vindecați.

Sifilis (lues sau cruci în sânge)

Este una dintre cele mai răspândite boli cu transmitere sexuală, produsă de o bacterie în formă de spirală (*Treponema pallidum*). Este o boală gravă prin consecințele pe care le are în timp asupra tuturor organelor, în special asupra sistemelor nervos și cardiovascular. Este o infecție care, netratată, are o evoluție lentă (10-15 ani), dar foarte gravă. Evoluția are trei stadii:

- Sifilis primar: primele șase luni de la contactul sexual infectant. După 10-90 de zile de la infectare apare o rană (de obicei unică) în zona contactului sexual (vagin, gură, anus/rect). Rana, numită „șancru”, este o suprafață de unde lipsește pielea, de formă rotund-ovală, ca o monedă mică, nedureroasă și cu baza tare. După aproximativ trei săptămâni, leziunile se vindecă singure, fără urmă. De obicei, persoana se crede vindecată.
- Sifilis secundar: durează între luna a șasea și a 24-a de la momentul infectării. Acum apar diferite erupții pe piele, de obicei sub forma unor pete de culoare roz, căderea părului, modificări ale pielii palmelor. Testele de sânge (RBW sau VDRL) sunt intens pozitive.
- Sifilis terțiar: este restul perioadei de evoluție până la 15 ani. Acum microbul se cantonează în diferite organe interne (oase, sistem nervos, aortă etc.) pe care le distruge. În acest stadiu boala este din ce în ce mai greu de vindecat și se poate ajunge chiar la deces.

Complicații: Netratat, poate duce la afectarea gravă a organelor interne, mai ales creier și chiar la deces. Sifilisul se transmite de la mamă infectată la făt în timpul sarcinii, putând determina la acesta malformații și alte afecțiuni congenitale grave.

Negii genitale (condiloame, veruci sau vegetații veneriene)

Apariția lor este determinată de anumite tulpini ale Virusului Uman Papilloma (HPV). Atât la femei, cât și la bărbați, boala se manifestă prin apariția unei sau mai multor excrescențe de culoarea pielii, cărnoase, de dimensiuni inițial mici, uneori chiar invizibile, care apar în zona



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

genitală (vulvă, vagin, col uterin, uretră, penis, anus sau tegumentul din jurul lor). Femeile cu negi pe pereții vaginului sau pe colul uterin pot să nu observe existența leziunilor, chiar dacă sunt mai mari. Ca orice infecție virală, negii genitali nu se vindecă. Chiar dacă excrescențele dispar pe moment în urma tratamentului, virusul rămâne cantonat în organism și boala poate reapărea. Femeile pot prezenta un risc mai mare de apariție a cancerului de col uterin. Orice femeie care a avut negi genitali trebuie să își facă anual un test Babeș-Papanicolau.

Herpesul genital

Este determinat de virusul herpes simplex tip 2 (HSV 2), înrudit cu virusul herpes simplex tip 1, care determină herpesul la nivelul gurii. La ambele sexe, infecția se manifestă printr-una sau mai multe vezicule ce pot apărea oriunde în zona genitală și sunt însoțite de mâncărimi. Veziculele se rup spontan și formează ulcerații care pot fi foarte dureroase. Leziunile se vindecă singure în câteva zile, de obicei fără să lase cicatrici. Virusul, intrat în celulele organismului, rămâne toată viața, determinând din când în când reapariția simptomelor. Persoana infectată poate transmite infecția mai departe, chiar dacă nu are nici un semn de boală în acel moment. Prezervativul asigură doar o protecție relativă contra transmiterii herpesului genital. Prezența leziunilor herpetice crește riscul transmiterii HIV.

Hepatita B

Hepatita B este o boală inflamatorie a ficatului, determinată de virusul hepatitei B (VHB). Există mai multe feluri de virusuri care pot determina hepatite (A, B, C, D, E etc.). Între aceste virusuri există diferențe în ceea ce privește modul de transmitere și gravitatea bolii. Deși nu determină niciun fel de simptome ale aparatului genital, virusul hepatitei B se transmite cel mai frecvent pe cale sexuală. Alte căi de transmitere sunt: transplanturi, instrumentar medical nesterilizat, de la mamă la făt. De multe ori, hepatita B nu se manifestă clinic. Atunci când apar, semnele cele mai frecvente sunt oboseală, pierderea poftei de mâncare, greață, vomă, colorarea tegumentelor și mucoaselor (ochii) într-o nuanță gălbuie (icter). Hepatita B este o infecție gravă. Virusul cantonat în ficat poate determina în timp hepatita cronică, ciroza hepatică sau cancerul hepatic, urmate de deces. Purtătorii de antigen HbS (Australia) nu au voie să doneze sânge, chiar dacă sunt sănătoși.

HIV/SIDA

Sindromul Imunodeficienței Dobândite (în engleză AIDS) este o boală cauzată de virusul HIV (Virusul Imunodeficienței Umane). Virusul distruge sistemul imunitar al organismului făcându-l incapabil să se apere în lupta cu agenții infecțioși. Un singur contact sexual neprotejat cu o persoană infectată poate fi de ajuns pentru a te infecta. De aceea, dacă te-ai expus riscului de infectare, trebuie să consulți un medic. Virusul imunodeficienței umane distruge sistemul imunitar al organismului făcându-l incapabil să se apere în lupta cu agenții infecțioși. El nu poate supraviețui independent, ci numai într-o anumită categorie de celule albe (limfocita T4),



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

pe care le distruge progresiv, paralizând astfel capacitatea sistemului imunitar de a organiza o apărare eficientă a organismului.

Cum se evidențiază HIV și ce este „fereastra imunologică”? Infecția cu HIV poate fi depistată prin anumite teste de sânge care evidențiază anticorpii sintetizați de organism contra virusului: ELISA, Western Blot. Acest lucru este posibil după un anumit interval de timp de la momentul infectării (3-6-9 luni), până când concentrația lor să poată fi evidențiată prin analiza de laborator

Această perioadă de timp în care se produc anticorpii specifici pentru ca rezultatul testului să fie relevant (între 3-6-9 luni) se numește fereastră imunologică. În urma testării se poate constata starea persoanei, fiind definită ca seropozitivă (persoană infectată cu HIV sau HIV+, în cazul în care rezultatul testului este pozitiv) sau seronegativă (persoană care nu este infectată cu HIV, sau HIV-, în cazul în care rezultatul testului este negativ).

La o persoană infectată, virusul HIV se află în toate fluidele corpului (sânge, spermă, secreții vaginale, lapte matern, lacrimi, salivă), dar în concentrații diferite.

HIV se găsește în concentrații suficiente pentru a putea fi transmis doar prin schimbul de fluide precum sânge, spermă, secreții vaginale, lapte matern.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.4.a

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare alimentație sănătoasă

Instrument suport cadru didactic

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Reguli de nutriție corectă

Materialul de față a fost elaborat cu scopul de a transmite informații facilitatorilor și elevilor despre nutriția corectă și beneficiile mișcării pentru o viață sănătoasă. În acest sens, în cuprinsul materialului se regăsesc informații detaliate despre piramida alimentației – ce, cât și cum ar trebui să consumăm pentru o viață sănătoasă, efectele consumului de zahăr asupra organismului nostru, energie și bunăstare fizică și psihică.

În nutriție nu există un adevăr absolut, având în vedere că nu există două organisme identice. Astfel, fiecare corp are propriul bioritm, metabolism și reacții la stimuli externi. Cu toate acestea, există o serie de principii care stau la baza unei alimentații corecte și sănătoase. Pe acelea dintre ele, cu o largă aplicabilitate și relevanță pentru educația copiilor și adolescenților, le redăm mai jos:

1. Apa este cel mai important element necesar corpului nostru. Nevoia de apă a corpului este foarte mare iar corpurile noastre au nevoie de apă din plin pentru a funcționa echilibrat, sănătos, optim. Primul lucru pe care ar trebui să îl facem dimineața este să bem un pahar cu apă, pentru a compensa deshidratarea apărută în timpul somnului, dar și pentru a pregăti tractul digestiv pentru o nouă zi. Apa se poate bea înainte de masă, dar cu cel puțin 30 de minute înainte de aceasta. Băută cu 30 de minute înainte de a mânca, aceasta pregătește tubul digestiv. După masă, este necesar să așteptăm 45 – 60 de minute pentru a bea din nou apă. Băută mai rapid de atât sau în timpul mesei, aceasta diluează sucurile gastrice și îngreunează foarte mult procesul digestiv.
2. Dimensiunea stomacului nostru este cât cea a pumnului nostru, strâns. În mod ideal, o porție de mâncare nu ar trebui să depășească această mărime a stomacului.
3. Pentru copiii și adulți, este recomandată de către Organizația Mondială a Sănătății consumarea a trei mese principale și a două gustări, pe parcursul unei zile.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

4. Prima masă a zilei este foarte importantă, ea oferind hrană corpului și minții atunci când acestea sunt cel mai active și au nevoie de cea mai multă energie. Un mic dejun bogat în fructe, cereale și nuci, adică bogat în vitamine, minerale, proteine, fibre și carbohidrați, generează suficientă energie pentru prima parte a zilei.
5. Se recomandă consumul de alimente proaspete, neprocesate termic (legume, verdețuri, fructe) pentru un aport optim de nutrienți. În mod ideal, aportul acestor alimente în dietă ar trebui să fie de aproximativ 50%.
6. Fructele se consumă întotdeauna singure, între mese, cu o jumătate de ora înainte de masă, niciodată după.
7. Fructele oleaginoase (nuci, caju, etc.) și semințele pot fi combinate, în cantități moderate, cu fructele și legumele. Acestea sunt bogate în acizi grași esențiali.
8. Procesele oxidative și degenerative încep foarte rapid, odată cu momentul tăierii fructelor și legumelor. Cu cât evităm mai mult mărunțirea, răzuirea – cu atât vom avea o hrană mai sănătoasă.
9. Mâncărurile și băuturile fie foarte fierbinți, fie foarte reci crează un șoc termic pentru stomac. Este recomandată folosirea alimentelor într-un interval termic de 15-35 de grade Celsius.
10. Cu cât sunt amestecurile alimentare mai bogate, cu atât sunt mai greu de digerat. Cu cât mai simple vor fi mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv și vom avea mai multă energie.
11. Se recomandă consumul de cereale integrale, pentru a beneficia de mineralele și vitaminele din cereale.
12. Pentru un aport optim de nutrienți se recomandă o alimentație cât mai variată.
13. Se recomandă reducerea aportului de zahăr în alimentație. Zahărul este responsabil de boli precum diabetul, boli cardio-vasculare, boli ale sistemului nervos.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European

Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate

Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Piramida nutriției



Piramida nutriției reprezintă o exprimare grafică, simplă, a recomandărilor nutriționale, din punct de vedere al grupelor și al cantităților de alimente care trebuie consumate zilnic pentru a întreține starea de sănătate a unui individ și pentru a reduce cât mai mult riscul dezvoltării diverselor boli legate de alimentație.

Potrivit statisticilor OMS, în România procentul de Boli Non Comunicabile reprezintă 82% din totalul bolilor existente. Aceste boli Non Comunicabile sunt boli care au la baza lor stilul de viață și nutriția, sunt acele boli non-infecțioase și non-genetice. Din totalul acestor boli,



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

aproape 60% sunt acoperite de afecțiuni de natură cardiovasculară, 20% de cancere, iar restul de boli cronice respiratorii, diabet și boli provocate de obezitate.

Preferințele alimentare și obiceiurile care definesc stilul de viață ale unui adult sunt de cele mai multe ori setate în copilăria acestuia, astfel este de o importanță majoră educația corectă privind nutriția și un stil de viață responsabil.

Efectele acestora sunt pe termen lung și foarte lung, chiar inter-generațional. În imaginea de mai jos este ilustrată piramida nutriției, iar în rândurile de mai jos se regăsesc explicații cu privire la fiecare nivel și componența acestuia.

Piramida nutriției ilustrează vizual și extrem de intuitiv care sunt acele alimente care trebuie consumate mai mult și mai des (cele de la bază) și care sunt acele alimente care trebuie consumate în cantități mai mici și mai rar (cele dinspre vârf).

Primul nivel este reprezentat **de apă și de nevoia organismului uman de a fi hidratat**, având în vedere că este format în proporție de 70-80% din apă. Sângele este în cea mai mare parte apă, mușchii și organele de asemenea. În toate procesele pe care le susține corpul uman, acesta recirculă zilnic echivalentul a 40.000 de pahare de apă, pentru a-și menține funcțiile fiziologice normale. Având acest metabolism al apei și procesul de recirculare, în funcție de diferiți factori personali (vârstă, greutate, efort depus) și de condițiile de mediu, corpul pierde între 3 și 10 pahare de apă pe zi. Acest deficit trebuie înlocuit zi de zi, prin aport de apă.

În prezentarea în fața clasei, este recomandat ca facilitatorul să adreseze întrebarea: ce se întâmplă dacă nu bem apă? Cel mai probabil vor apărea aceste răspunsuri din clasă, iar dacă nu, facilitatorul îi va conduce pe elevi către răspunsuri. În caz de deshidratare apare starea de oboseală, incapacitatea de concentrare, dureri de cap etc.

Se va insista pe faptul că nu orice lichid substituie aceasta nevoie de hidratare a organismului și elevii vor fi invitați să dea exemple de lichide. Vor aduce probabil în discuție laptele, sucurile de fructe și sucurile îndulcite. Din păcate acest răspuns este unul fals, întrucât niciuna dintre categoriile mai sus menționate nu intră în această categorie de bază a piramidei. Se va face referire la baza piramidei și la diferența dintre apă și alte lichide de fiecare dată când se discută despre o categorie care le include pe cele din urmă. De exemplu: când se discută despre fructe și legume, se menționează că sucul de fructe și legume intră în această categorie și nu în cea a apei, când se discută despre categoria lactate, se menționează că laptele de băut intră în acea categorie, și nu în cea de bază, care este categoria apei. Excepție face ceaiul – infuzia de plante, care este acceptată în cantități moderate în această categorie de bază, însă nu mai mult de 2 cești de ceai pe zi, restul necesarului de lichid fiind suplinit cu apă.

Un punct foarte sensibil pe care se va insista atât aici, cât și la momentul la care se prezintă categoria dulciurilor, sunt băuturile îndulcite artificial. Un raport și studiu al Health



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Behavior in School Aged Children atrage atenția asupra consumului de băuturi îndulcite, care este în creștere peste tot în lume, fiind totodată însoțit și asociat cu sporirea numărului de persoane obeze și supraponderale. Consumul regulat de băuturi îndulcite conduce la creșterea aportului caloric, creșterea în greutate, creșterea riscului de suraponderalitate și obezitate, precum și al mării varietăți de boli asociate obezității. Totodată, aceste băuturi supun persoanele consumatoare la toate riscurile afecțiunilor asociate consumului de zahăr rafinat, subiect pe care îl vom aborda ulterior, într-un subcapitol separat. În studiul efectuat de HBSC, consumul de băuturi îndulcite situează România pentru toate categoriile de vârstă și pentru ambele sexe peste media țărilor participante la studiu. Recomandările OMS includ evitarea totală a băuturilor îndulcite și consumul de apă în cantități adaptate necesității organismului. Cantitatea recomandată este de aproximativ 40 ml de apă/kilogram corp.

Al doilea nivel al piramidei este reprezentat de **legume și fructe**. Deprinderea unui consum sănătos de fructe și legume încă din perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății, atât în perioada de dezvoltare, cât și pe parcursul vieții de adult. Fructele și legumele contribuie la o bună stare de sănătate și creștere, la dezvoltarea intelectuală optimă și la un nivel scăzut al indicelui de masă corporală. Fructele și legumele sunt bogate în enzime, vitamine, minerale, fibre, antioxidanți, fitonutrienți. Toate aceste elemente sunt esențiale pentru o stare de sănătate bună. Mai jos sunt exemplificate cele mai importante beneficii aduse de vitamine și minerale.

- Vitamina A este foarte bună pentru sănătatea pielii și pentru vedere.
- Complexul de vitamine B întrețin sănătatea sistemului nervos, sunt responsabile de generarea bunei dispoziții și a performanței intelectuale.
- Vitamina C este un puternic antioxidant, ne apară de infecții și previne îmbătrânirea
- Vitamina D ajută la asimilarea Calciului și ajută astfel la fortificare oaselor și a dinților. Totodată are rol de întreținere a sistemului nervos.
- Vitamina E este un puternic antioxidant.
- Vitamina K are rol în întreținerea sistemului circulator și sangvinic.
- Calciul ajută creșterea și fortificarea oaselor și a dinților.
- Fierul este necesar pentru o bună imunitate, pentru o creștere și dezvoltare armonioasă și pentru transportul oxigenului în sânge.
- Magneziul ajută mult buna funcționare a sistemului nervos și a inimii.
- Zincul este foarte folositor în procesul de creștere și de asemenea, pentru imunitate.
- Cromul ajută la reglarea glicemiei.
- Seleniul protejează vederea și pielea, curăță corpul de diverse toxine și este un bun antioxidant.
- Cuprul crește rezistența la infecții.
- Manganul este foarte important pentru memorie și pentru combaterea stărilor de oboseală.
- Iodul ne ajută să avem păr, unghii, piele și dinți sănătoși.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Este indicat ca trainerul să poarte conversații libere cu elevii despre legumele și fructele lor preferate. Este important să menționeze că zaharul care dă dulceața naturală a fructelor se numește fructoză și că este ”combustibilul preferat” al creierului. La fel de important este de adăugat informația cu privire la conținutul crescut de fibre pe care această categorie de alimente îl are. Fibrele nu au putere calorică, dar au un rol esențial în menținerea unui tract digestiv curat și sănătos, deci a unui organism cu imunitate crescută.

În ceea ce privește legumele, este important să aducem în discuție leguminoasele, care reprezintă cea mai bogată sursă de proteină vegetală. Acestea sunt năutul, mazărea, fasolea și linte, alimente care sunt esențiale oricărei diete echilibrate, mai ales în dietele celor care aleg să consume cantități mai reduse de alimente de origine animală.

De asemenea, este foarte important ca fructele și legumele să fie consumate în cea mai mare parte crude, vitaminele și minerale fiind foarte sensibile și degenerându-se în timpul proceselor de gătit. Cantitatea recomandată de OMS este de aproximativ 4-5 porții de fructe și de legume pe zi. O porție este echivalentul unui pumn.

Nivelul 3 este nivelul destinat **cerealelor**. Este important să facem de la bun început distincția dintre cereale rafinate și cereale integrale, iar apoi, de fiecare dată când rostim cuvântul cereale și ne referim la cele benefice, să le numim complet ”cereale integrale”. O cereală rafinată, cum este făina albă, este o cereală lipsită de germeni și de tărâțe, adică de partea nutritivă a boabelor, cea care conține vitaminele, mineralele și fibrele atât de prețioase ale cerealelor. Procesul de rafinare al acestor cereale este unul care face produsul final să fie unul destul de toxic, aceste procese incluzând etape de tratare cu amelioratori, cu dioxid de clor, triclorură de azot și peroxid de benzoil (pentru albirea și maturarea rapidă a făinii). Consumul produselor făcute din cereale rafinate provoacă, astfel, în timp, afecțiuni majore ale sistemului nervos, deficiențe ale sistemului imunitar, dezechilibre hormonale, favorizarea obezității și sporirea nivelului de toxine din organism.

Cerealele integrale, în schimb, reprezintă o adevărată binecuvântare pentru organismul uman și de aceea noi vom insista mult pe consumul acestora. Cerealele integrale sunt extrem de bogate în fibre, jucând un rol foarte important în desfășurarea corectă a proceselor digestive și în asigurarea unui tranzit intestinal bun, în complexul de vitamine B (esențial pentru o bună funcționare a sistemului nervos, a bunei noastre dispoziții și a performanțelor noastre intelectuale), în carbohidrați și în proteine de înaltă calitate, vitamine, minerale, grăsimi sănătoase, enzime și fitochimicale. Trainerul poate iniția un scurt dialog cu elevii cu privire la cerealele pe care le cunosc și pe care le consumă.

Cu siguranță vor aduce în discuție cerealele îndulcite din comerț, care sunt consumate în mod uzual cu lapte, însă le vom explica despre aceste cereale că sunt rafinate și conțin foarte mult zahăr și că vor fi incluse la altă categorie, cea din vârful piramidei. Cerealele în discuție



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

aici sunt ovăzul, orezul integral sau cel brun, meiul, bulgurul, hrișca, orzul, quinoa, grâul integral etc. Sunt indicate 2-3 porții de cereale integrale pe zi.

Nivelul 4 este reprezentat de ***lactate și cărnuri ușoare – pește, pui, carne albă.*** Lactatele sunt recomandate copiilor, însă în porții moderate. Acestea sunt bogate în proteină de origine animală, în calciu, magneziu, acid folic și în vitamine precum cele din complexul de B-uri, vitamina A, D și E. ***Cărnurile ușoare*** vor fi de asemenea recomandate cu moderație în privința cantității și cu atenție la sursa de proveniență a cărnii respective. Se vor recomanda surse cât mai curate, fie de animale crescute la curte, fie în crescătorii care funcționează în conformitate cu standardele bio. Carnea poate fi un aliment valoros, consumat în condițiile optime, fiind foarte bogată în proteine și diverse minerale, însă, ca și lactatele, aceasta este lipsită în totalitate de fibre.

Carnea de pește – în special somonul – conține cantități însemnate de acizi grași esențiali Omega 3. Aceștia sunt deosebit de importanți pentru organism, însă în mod special pentru copiii și tinerii în creștere. Aceștia ajută la dezvoltarea creierului și la regenerarea neuronală, au activitate anticancerigenă, protejează împotriva bolilor de inimă și au influențe foarte benefice în multe alte afecțiuni, cum ar fi diabetul, astmul, artrita, alergiile, bolile inflamatorii, funcții renale, sistem imunitar. Cantitatea recomandată din această categorie de alimente este de 1-1.5 porții pe zi.

Nivelul 5 este reprezentat de ***nuci și semințe, uleiurile vegetale nesaturate.*** Toate acestea conțin grăsimi sănătoase, care mai sunt numite și nesaturate. Aceste grăsimi sunt foarte necesare corpului și creierului nostru și ele se află atât de sus pe piramidă doar pentru că sunt suficiente în cantități mici (nu pentru că nu ar fi benefice). Oamenii mănâncă nuci și semințe de mii de ani, acestea făcând parte dintre primele alimente pe care au învățat să le consume. Ele protejează inima, reducând incidența bolilor cardiovasculare, reduc colesterolul, protejează împotriva cancerului, ajută la echilibrarea glicemiei și îmbunătățesc funcțiile creierului și vederea. De asemenea, ele conțin acizi grași Omega 3, ale căror beneficii le-am menționat mai sus. Cel mai important pentru cei mici însă, este să rețină că ele ajută la dezvoltarea creierului și a performanțelor intelectuale.

Este suficientă 1 porție pe zi din această categorie de alimente. Nivelul 6 este cel al alimentelor procesate – dulciuri, snacksuri, carne roșie etc. Aceasta este categoria pentru care au o slăbiciune majoritatea persoanelor, deopotrivă copii și adulți, motiv pentru care trainerii vor insista asupra efectelor nocive pe care aceste alimente le au. Se vor aduce în discuție efectele procesării alimentelor, ale amelioratorilor adăugați în acestea, ale zahărului și îndulcitorilor rafinați și ale tuturor elementelor non-organice conținute de acestea. Corpul uman nu este adaptat să consume aceste substanțe, astfel că ele se transformă toate în toxine cu efecte indezirabile asupra sănătății noastre pe termen lung. Se pot sugera alternative de gustări sănătoase: de la fructe, la fructe uscate, dulciuri preparate cu miere, curmale sau alți îndulcitori naturali în locul zahărului rafinat, chipsuri făcute chiar de ei la cuptor etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.4.b

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare alimentație sănătoasă

Chestionar elev

Cereale, Proteine, Zaharuri și Vitamine ce au ele în comun cu mine?

1. Tu ești: ☐ F ☐ B

2. Care este vârsta ta? Scrie aici răspunsul: _____

3. Câte mese și gustări mănânci zilnic?

a. 1 b. 2 c. 3 d. 4 e. 5 f. >5

4. Care este pentru tine masa cea mai importantă dintr-o zi?

a. Micul dejun b. Prânzul c. Cina

5. Câte pahare de lichide (apă, sucuri proaspte, supă) bei zilnic?

a. 2 b. 4 c. 6 d. 8 e. 10 f. >10

6. Câte fructe consumi zilnic?

a. 0 b. 1 c. 2 d. 3 sau mai multe

7. De ce crezi că este bine să consumi fructe?

8. Câte legume crude consumi zilnic?

a. 0 b. 1 c. 2 d. 3 sau mai multe

9. Îți place să mănânci legume gătitе (ciorbe, tocănițe)?

☐ Da ☐ Nu

10. De ce crezi că este bine să consumi legume?

11. Cât de multe dulciuri consumi într-o zi?

a. Nu prea mănânc dulciuri b. 1-2 c. 3-4 d. > 4

12. Care este felul tău de mâncare preferat?

13. Cât timp petreci citind, făcându-ți temele, privind la televizor sau jucând jocuri pe computer?

a. Mai puțin de 1 oră pe zi b. Între 1 și 2 ore pe zi c. Mai mult de 2 ore pe zi

14. În timpul care îți rămâne liber faci mișcare fizică sau sport?

a. nu fac mișcare deloc b. câteodată, mai mult ies la plimbare
c. da, îmi place mult să alerg, să mă joc cu prietenii d. da, fac sport cu regularitate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Anexa 3.5.

A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

Fișă sesiuni de informare

Analiza activitate

Expert activități outdoor educație pentru sănătate: _____

Nivel de școlarizare participanți: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior (clasele IX – X)

1. Tipul activității:

- ☐ respectarea regulilor de igienă;
- ☐ noțiuni privind educația sexuală;
- ☐ informații alimentație sănătoasă.

2. Descriere activitate:

3. Concluzii:

4. Recomandări pentru activitatea viitoare:

Întocmit,

Expert activități outdoor educație pentru sănătate:

Avizat,

Manager proiect:



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

CONCLUZII

Ghidul digital „Hai să învățăm prin joacă” cuprinde fișele de lucru realizate de membrii parteneriatului pentru implementarea proiectului „Hai să învățăm prin joacă!”¹⁵⁴⁸³⁴, activități care au avut următoarele **obiective specifice:**

1. OS1 Organizarea de activități de tipul cluburilor / atelierelor/ cercurilor pe domenii de interese;
2. OS2: Programe și activități activ-participative profesor-elev pentru îmbunătățirea utilizării limbajului și aptitudinilor sociale;
3. OS3: Activități pentru tratarea analfabetismului funcțional cu privire la înțelegerea/procesarea/folosirea rațională și asumată a noțiunilor acumulate în educația formală;
4. OS4: Prevenirea parasirii timpurii a școlii prin organizarea de activități sportive și de educație în aer liber;
5. OS5: Activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă;
6. OS6: Promovarea unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive prin organizarea unui program de perfecționare profesională specializată a personalului care lucrează cu copiii din școlile implicate în proiect.